

人体常用穴位按摩保健方法(动画图解)

一、穴位：脾经（脾土）

位置：拇指桡侧面。

操作：

①**补脾经：**使患儿拇指微屈，操作者以拇指面沿

患儿拇指桡侧缘向掌根直推，见中图。

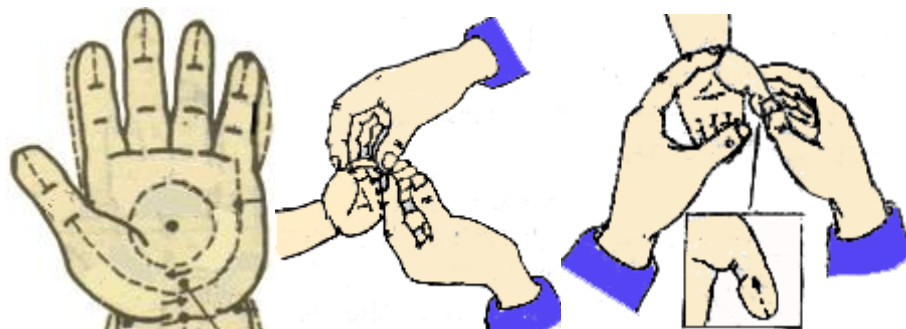
②**清脾经：**在小儿拇指面上直推，见右图。

约推 100～300 次。

主治：消化不良，腹泻，呕吐，疳积，四肢无力等。



图解：



二、穴位：肺经（肺金）

位置：无名指掌面。

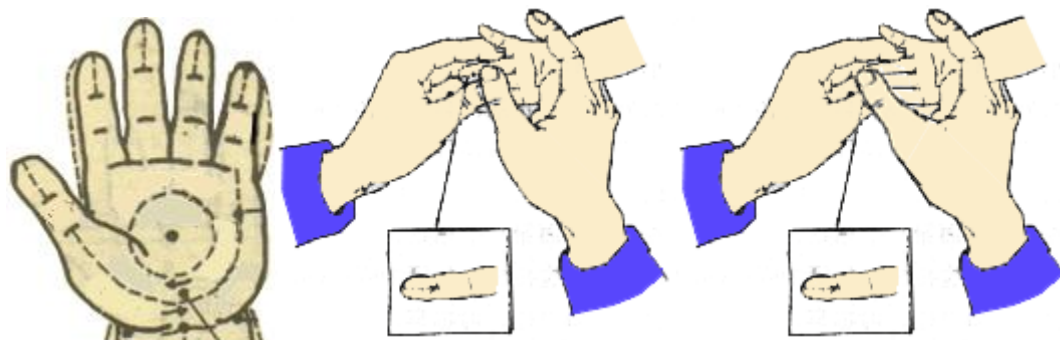
操作：

①补肺经：在无名指面上旋推,见中图，约补 200～400 次。

②清肺经：面向指根方向直推，见右图，清 200～400 次。

主治:发热,咳嗽,气喘,胸闷,咽喉肿痛等.

图解:



[浪仔小子男装店](#) [点击查看](#)



三、穴位：肾经（肾水）

位置：小指掌面。

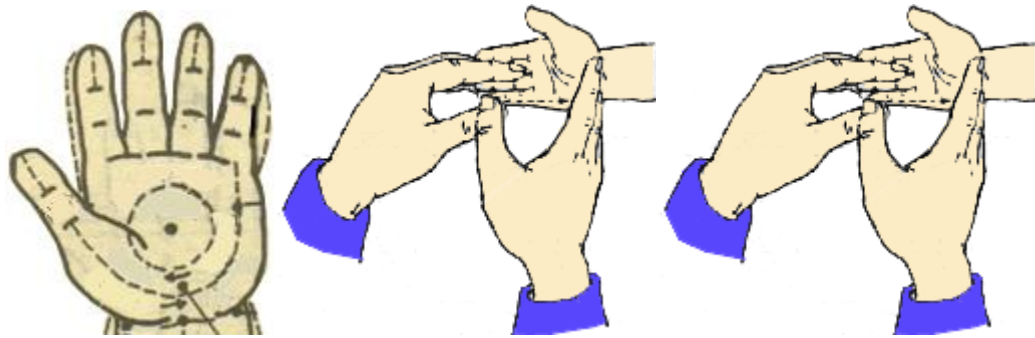
操作：

①补肾经：在小指面上旋推,见中图，约补 200～400 次。

②清肾经：自小指尖向指根方向直推，见右图，清 100～200 次。

主治：小便赤涩不利，遗尿，尿频等。

图解：



四、穴位：肝经（肝木）

位置：食指掌面。

操作：

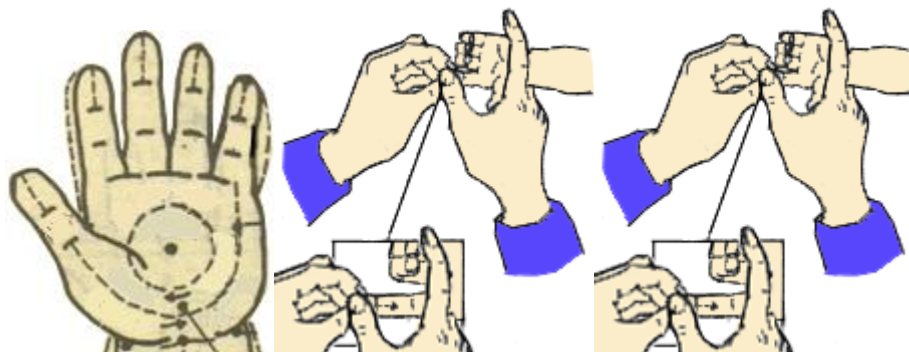
①补肝经：在小儿食指面上旋推，见中图，约补 100～200 次。



②清肝经：由指尖向指根直推，见右图，清 100～300 次。

主治：惊风抽搐、目赤，伤风感冒，脾虚泄泻，肝炎等

图解：



五、穴位：心经（心火）

位置：中指掌面。

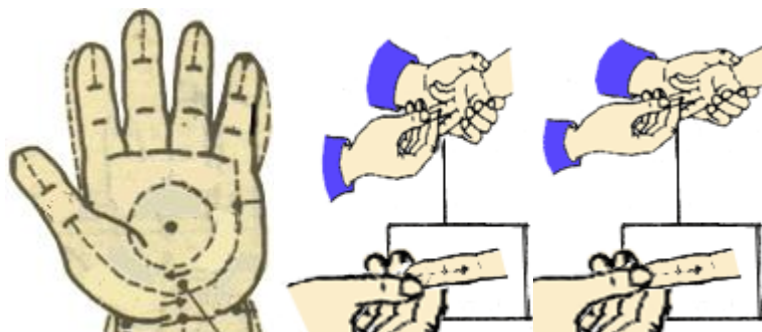
操作：

①**补心经：**在小儿中指面作旋推,见中图，约补 100~200 次。

②**清心经：**指尖向指根直推，见右图，清 100~300 次。

主治：高热神昏，烦躁，夜啼，口舌生疮，小便短赤等。

图解：



五脏相对于五行的,大家没事的时候可以多做按摩,闲着也是闲着,做了总比没做的好。只是上面说的是患儿，应该对应大人的也可以的，中医穴位是一样的。健身是全民的,无论是以什么方式。没事时，坐车时都可以按摩一下试试了！

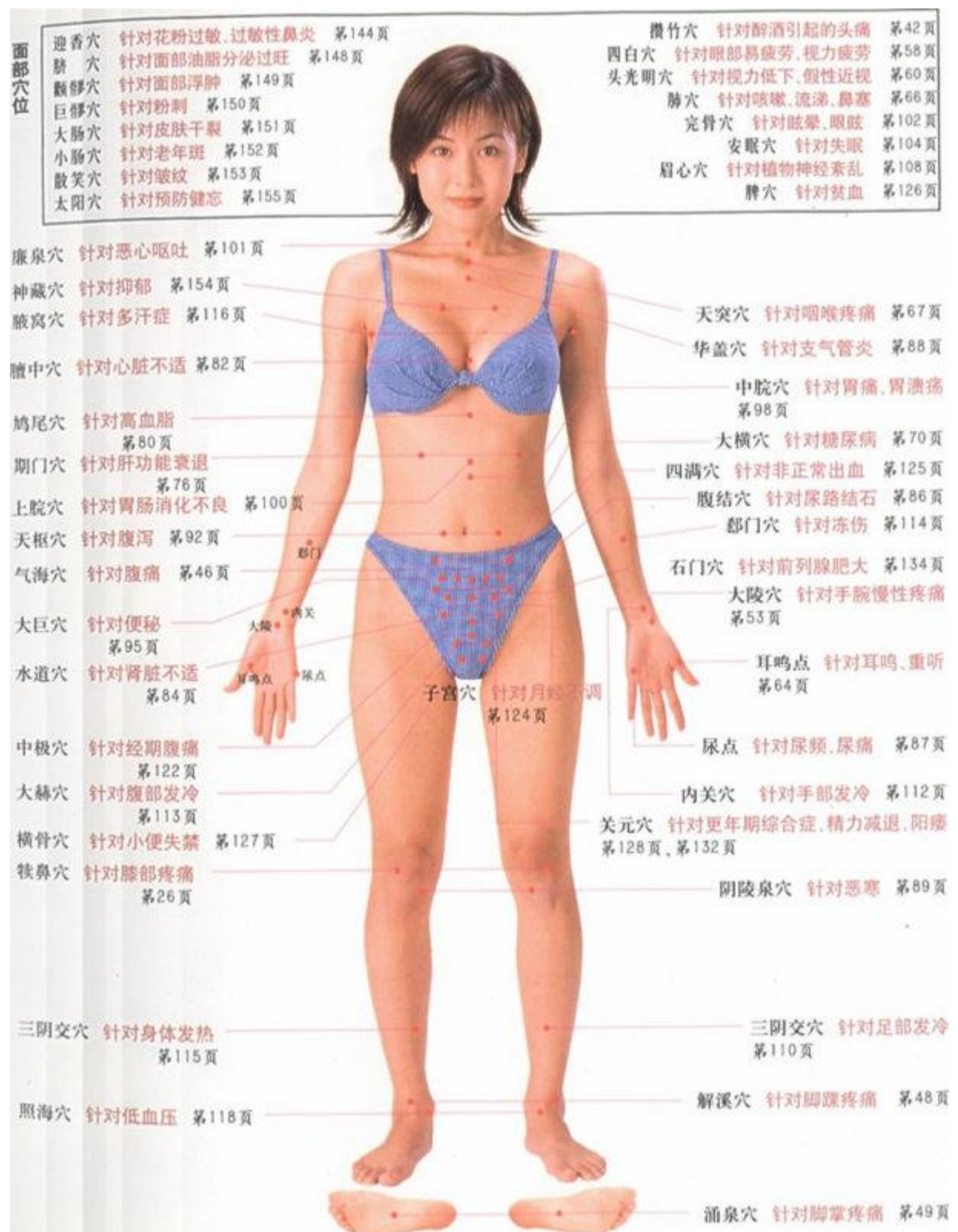


[汉武帝药枕](#)

典藏千年失眠秘方，彻底治疗失眠顽疾。

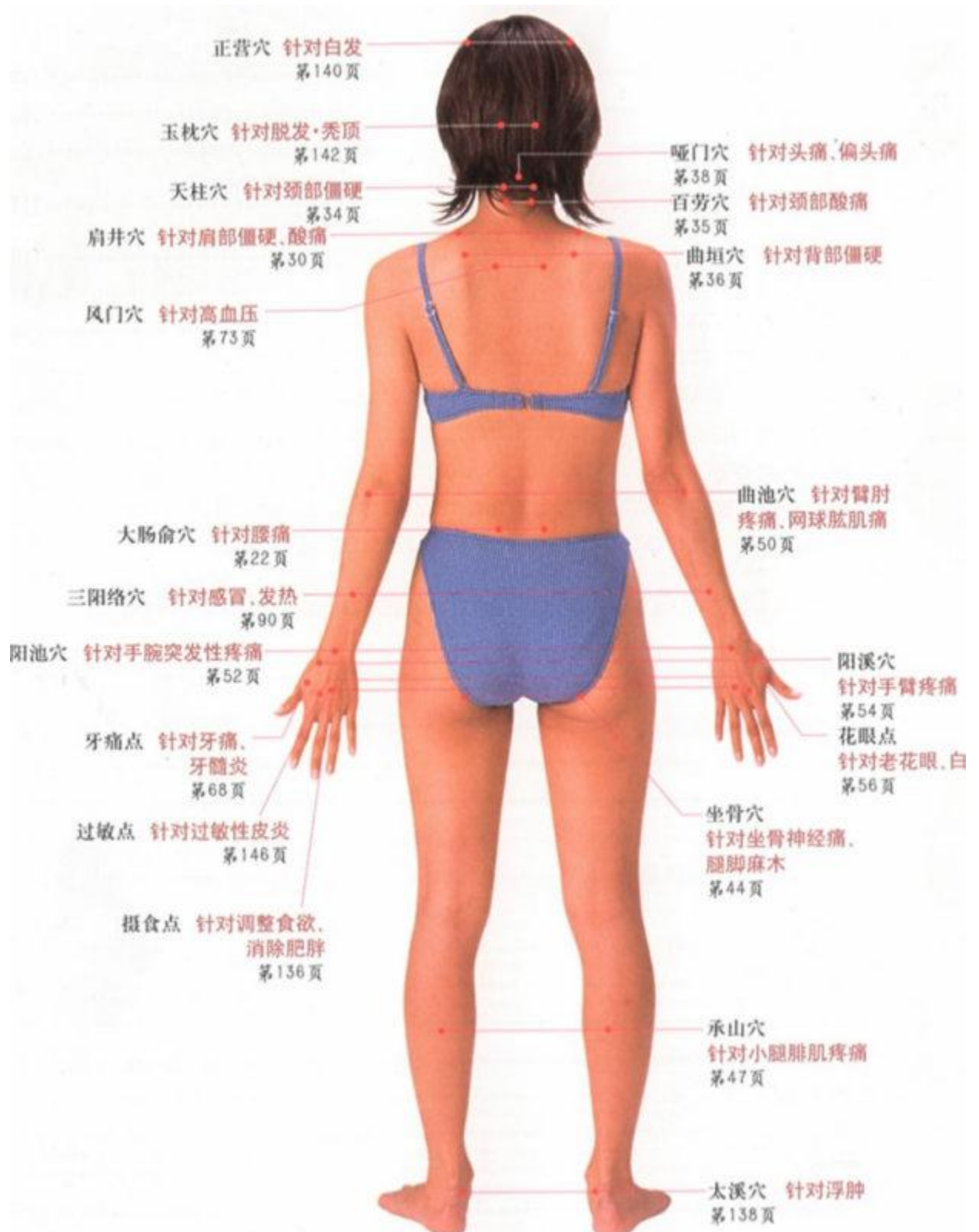
[查看产品详情>>](#)

常见病穴位按摩：



1.扁桃腺疼痛

指压“合谷”对于治疗扁桃腺疼痛非常有效，合谷穴不仅能治扁桃腺疼痛，对于牙痛、高血压、面疱也很有效。“合谷”是将拇指和食指张成45度角时，位于骨头延长角。



2.治疗便秘的穴位与指压法

先卧在床上，放松全身肌肉，在第 4、5 腰椎中间向左右二指幅处强压到稍有疼痛感。由于此处能刺激大肠，使大肠机能活泼，因此能治好任何便秘。指压时先深吸一口气，一面强压一面吐气，6 秒钟后将离开，恢复自然呼吸，如此重复 5—10 次（请人代劳时，采用同样的呼吸法）。



3.治疗出汗的穴位与指压法

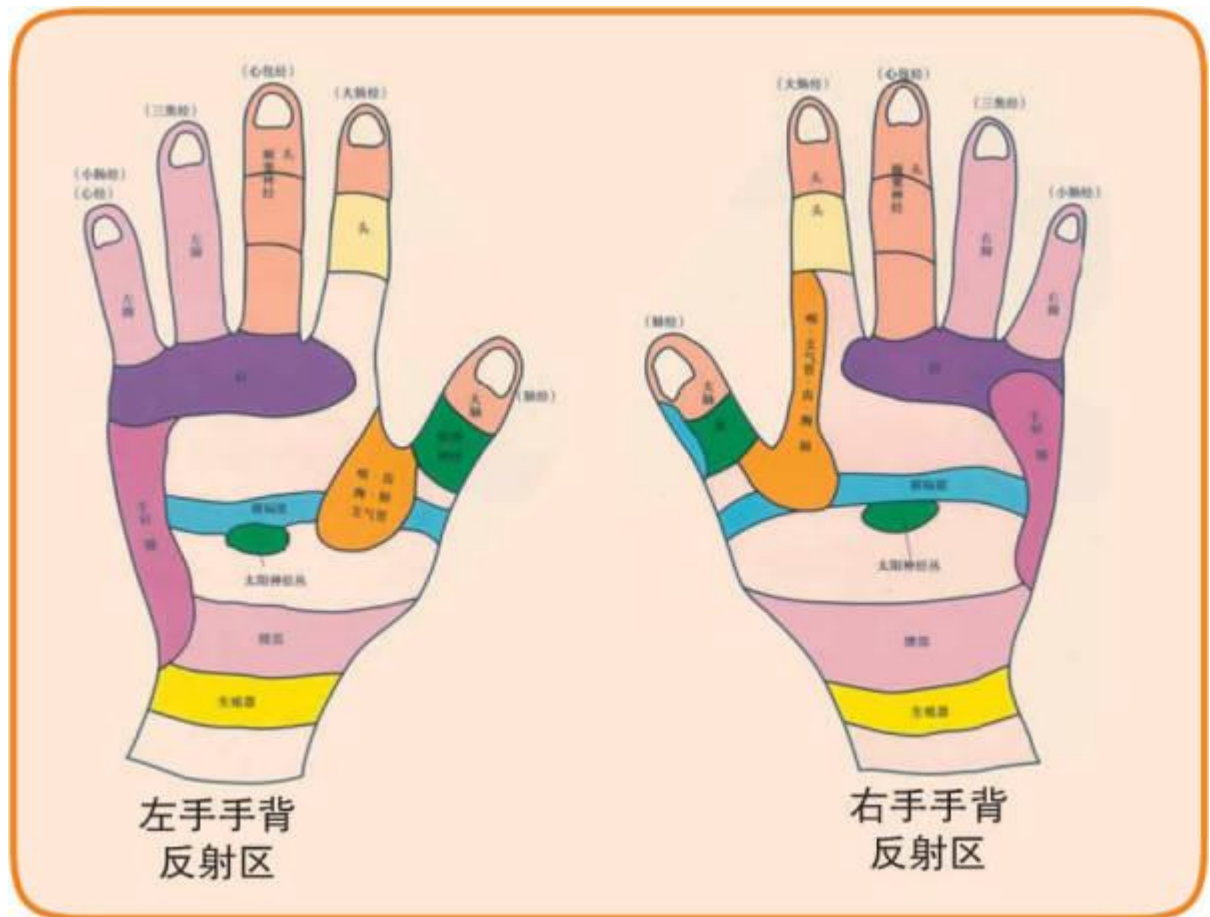
汗是由肾经与膀胱经支配。所以，称为“阴谷”即在膝盖关节内侧 5 厘米左右上方的穴道

[illegible]

康盛降压茶
[康盛降压茶](#)
 每天一杯降血压，双向调压，见效快、降的稳。
[查看产品详情>>](#)

另外，当全身慵懒、手脚冰冷、目眩、站着时头发晕时，在脚踝附近有两个穴位，可以达到效果。

此穴位是在脚踝的正后面。用大拇指及食指抓住这两个点，以与前面同样的要领强力按压 6 秒钟，反复做 20 次。



5.治疗风湿疼痛的穴位及指压法

治疗上半身疼痛，以指压“外关”和“内关”最有效。“外关”位于手脖子横皱纹向上三指宽处。“内关”位于“外关”的反面。治疗下半身疼痛以指压“百里”最有效。

指压上述穴位时，必须左右交替，一面吐气一面压 6 秒钟，如此重复 10 次，每天操作数次。如果患处肿胀、发炎的话，不可压患处，而只在患处附近缓缓的压即可。

手部病理反应点定位及适应能对照表		
病理反应点名称	病理反应点定位	主治
腕横点	位于拇指指关节横侧，赤白肉际。	胸痹、吐泻、霍乱等。
小肠点	位于掌面，食指近端指间关节横纹之中点。	小肠病等。
大肠点	位于掌面，食指近端指间关节横纹之中点。	大肠病等。
哮喘点（咽喉点）	位于掌面，食指掌指关节横纹靠近尺侧处。	支气管炎、哮喘、神经性头痛等。
脾点	位于掌面，拇指指间关节横纹中点。	脾胃病、浮肿等。
胃脘痛点	位于手掌面，劳宫与大陵连线的中点处。	慢性胃炎、溃疡、消化不良、胆道蛔虫症。
踝点	位于拇指掌指关节横侧，赤白肉际处。	急性踝关节扭伤、踝关节疼痛等。
足跟痛点	位于第四点与大陵连线的中点处。	足跟痛等。
心点	位于掌面，中指近端指间关节横纹的中点处。	各种心血管病。
三焦点	位于掌面，中指近端指间关节横纹处，其中点为中焦，桡侧为上焦，尺侧为下焦。	胸部、腹部、盆腔疾病，小儿消化不良等。
肺点	位于掌面，无名指近端指间关节横纹的中点处。	各种呼吸系统疾病等。
肝点	位于掌面，无名指近端指间关节横纹的中点处。	肝、胆病等。
肾点（夜尿点）	位于掌面，小指近端指间关节横纹的中点处。	夜尿、尿频、腰膝酸痛等。
命门点	位于掌面，小指近端指间关节横纹的中点处。	生殖系统疾病等。
牙痛点（咽喉点）	位于掌面，第三、四掌指关节之间，靠近第三掌指关节处。	急性扁桃腺炎、咽喉炎、三叉神经痛、牙痛、胸痛、下颌关节痛等。
定喘点	位于掌面，大小鱼际交接处之中点。	高热、惊厥等。
哮喘断点	位于第四、五掌指关节之间。	哮喘、支气管炎等呼吸系统疾病。
疔疮点	位于第一掌骨与腕关节汇合处，大鱼际的桡侧缘。	疔疮、热病等。
扁桃腺点（鱼际点）	即鱼际穴，第一掌骨桡侧中点，赤白肉际处。	扁桃腺炎、咽喉肿痛等。
心悸点	位于掌面，第五掌指关节横侧缘。	心悸、月经过多、痛经等。
感冒点	位于掌面，第一掌骨基底部内下1寸。	感冒、扁桃腺炎、齿痛等。
运动点	位于掌面，鱼际上缘和鱼际中央各有一点。	小儿麻痹后遗症等。
落枕点	位于手背，第二、三掌指关节上1寸。	落枕、颈项痛等。
眼点	位于拇指指间关节尺侧，赤白肉际处。	目赤肿痛、流泪、麦粒肿等各种眼病。
前头点	位于食指近端指间关节的桡侧，赤白肉际处。	胃肠病、阑尾炎、腰、腿、趾等关节疼痛、前头痛等。
颈项点	位于第二、三掌指关节之间，近第二掌指关节处。	落枕、颈项扭伤等。
头项点	位于中指近端指间关节的桡侧，赤白肉际处。	神经性头痛、头痛等。
偏头点	位于无名指近端指间关节的桡侧，赤白肉际处。	偏头痛、胸肋痛等。
会阴点	位于小指近端指间关节的桡侧，赤白肉际处。	会阴肿痛、痔疮、白带带多等。
后头点	位于小指近端指间关节的尺侧，赤白肉际处。	后头痛、臂背痛、扁桃腺炎、咽喉、臂痛、腰痛等。
坐骨神经点	位于第四、五掌指关节之间，近第四掌指关节处。	坐骨神经痛、腿臂痛等。
骨柱点	位于小指掌指关节的尺侧，赤白肉际处。	腰背痛、尾骨痛、耳鸣、鼻塞等。
止痒点	位于手背，第五掌骨与腕骨交界处。	荨麻疹、速痒症等。
升压点	位于手背腕横纹中点。	低血压、休克等。
呃逆点	位于手背，中指近端指间关节横纹的中点处。	呃逆、呃逆等。
退热点	位于手背，中指桡侧指蹼处。	发热、目疾等。
腹泻点	位于手背，第三、四掌指关节上1寸。	腹泻、腹痛等。
急救点	即中冲穴。	昏迷、热病等。
腰腿痛点	位于手背，腕横纹下1.5寸，第二伸肌肌腱桡侧，第三伸肌肌腱尺侧各1穴。	腰痛、急性腰扭伤等。
腰痛点	位于手背第三掌骨体近中段中经。	腰腿间血瘀出症、腰痛病等。
肩点	位于食指掌指关节桡侧，赤白肉际处。	肩部疼痛、肩周炎等。
经挛刺激点	位于手背面，每个相邻掌指关节上1寸处。	手指痉挛等。
止渴点	位于手背面，第二掌骨中点桡侧缘0.5厘米处。	渴证。
鼻出血点	位于手背面，拇指、食指指蹼缘中点，赤白肉际处。	鼻出血、鼻衄等。
安眠点	位于手背面，合谷穴与三间穴连线的中点处。	失眠、神经衰弱等。

摘自《图解手部按摩百病》袁炜等著，江苏科学技术出版社 ISBN7-5345-3028-8/P 527

6.治疗感冒的穴位及指压法

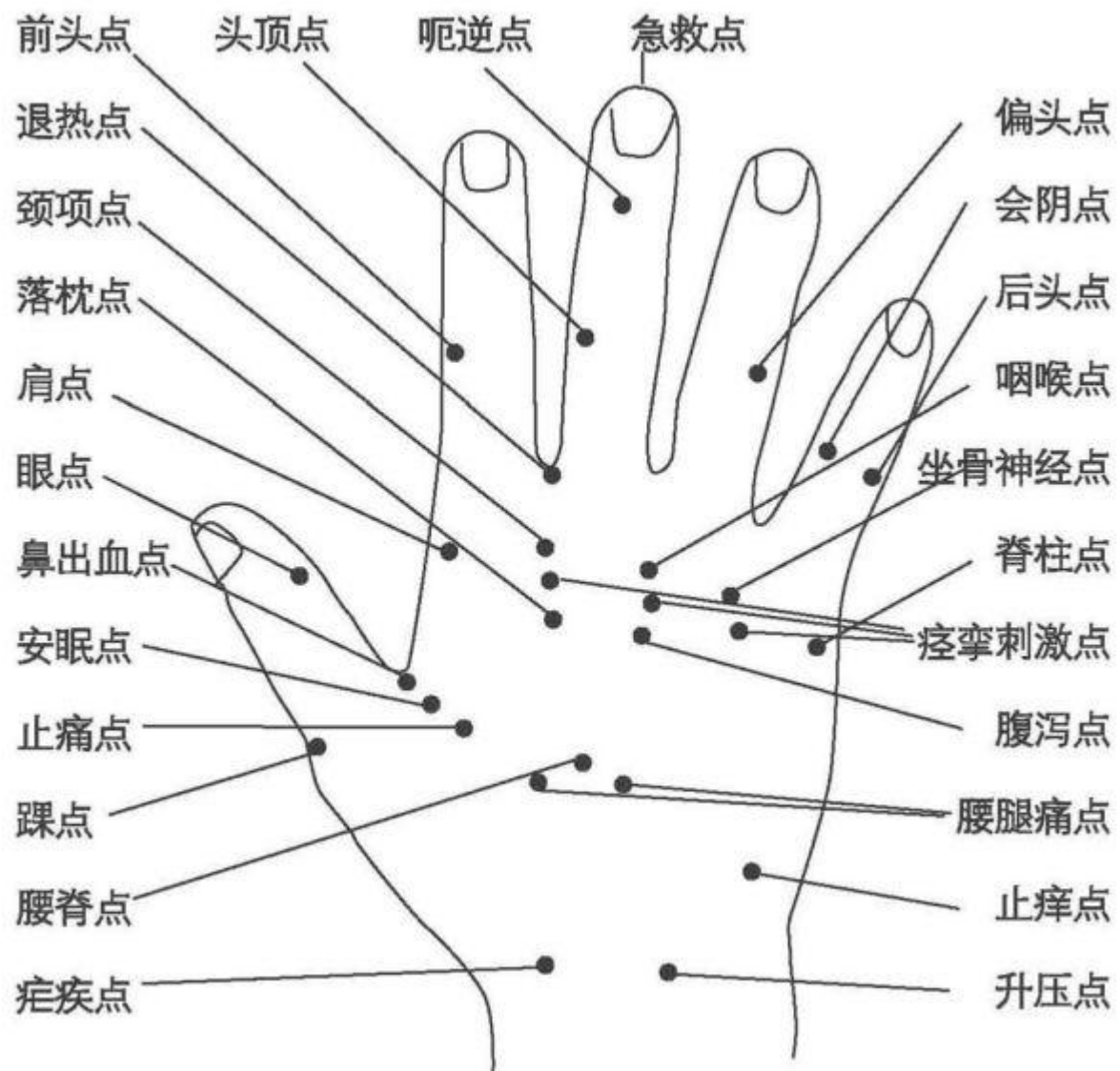
穴位是在颈后侧称为“大椎”之处。挺直身体、颈部向前倾，在颈根处有块隆起的骨。在此隆起骨中，最接近颈部上面的骨称为第7颈椎、其下降之骨（第一胸椎）间凹洼的中心，

即是称为“大椎”的穴位。

强力按压此穴位，能促进组织的发达，使身心一面作用旺盛，一面控制体内钙与磷的代谢。进而增加对滤过性病毒的抵抗力。

用这种治疗法几乎可治愈感冒，如果还未能完全复原请再试试以下的治疗方法。

从朝向大椎下的第 2 个凹洼（第 2 胸椎与第 3 胸椎间）的中心，左右各 2 厘米左右之处。此穴位称为“风门”，治疗要领同上（手无法到达请别人帮忙），连续做 10 次。



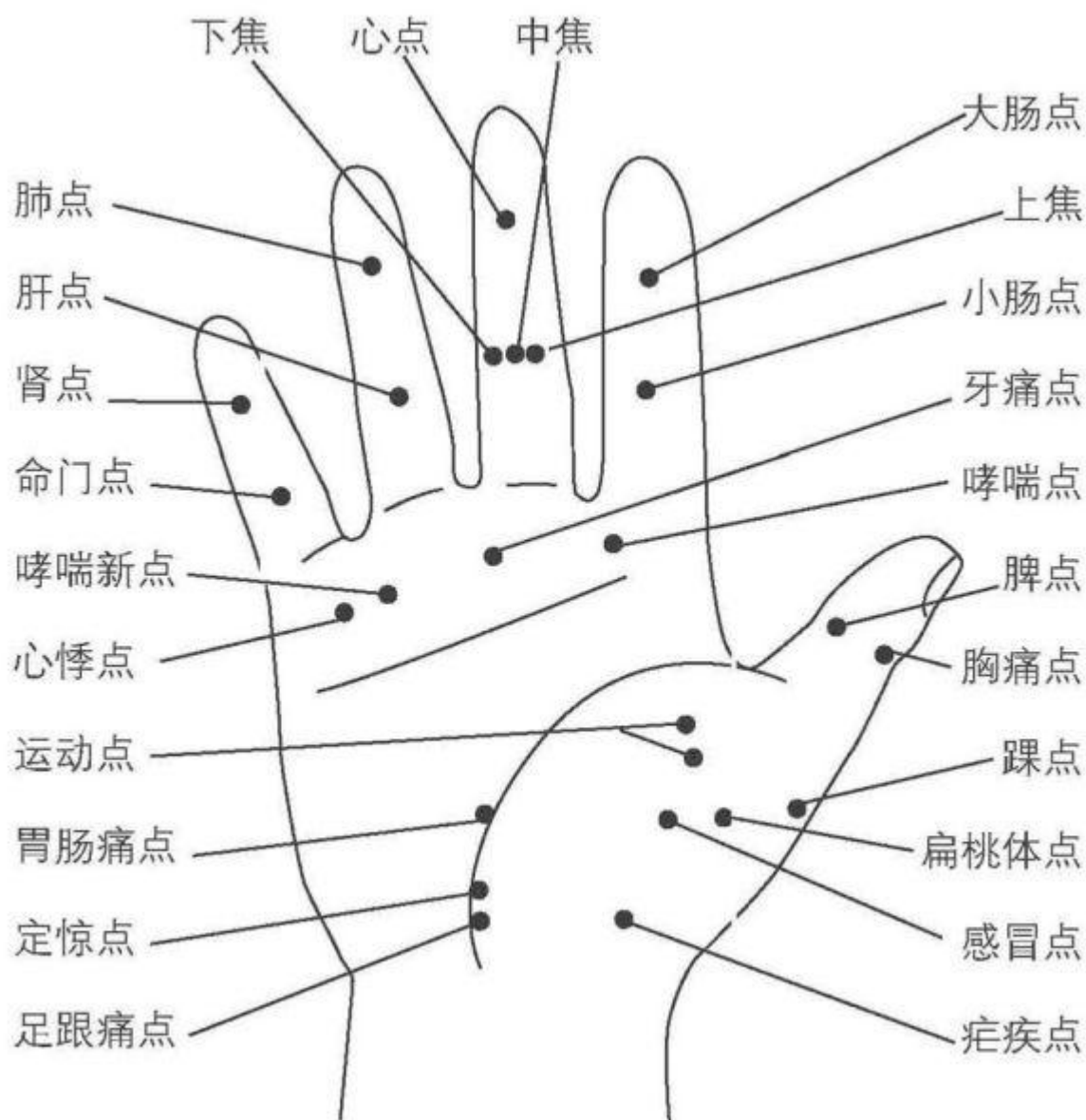
7.治疗高血压的穴位与指压法

在脚的大拇趾趾根上，有粗的横纹。在中央是称为“高血压点”的穴位。

慢慢的吐气，用两手的大拇指强力按压此处 6 秒钟。

在两脚的穴位各做 3 次。一天请做 10 次。

每月不间断的做此指压法一年，无论多高的血压，亦可有很显著的疗效。



8.治疗更年期障碍的穴位及指压法

从膝盖骨内侧的上角，上面约三指宽筋肉的沟，一按就感觉到痛的地方，有称为“血海”的穴位。一面慢慢的吐气，用稍微会感觉到痛的力量以大拇指继续按压 6 秒钟。反复做 10 次。

每天坚持不断的做，定会减轻更年期令人厌烦的症状。而且身心也会谐调，能愉快的渡

过更年期。

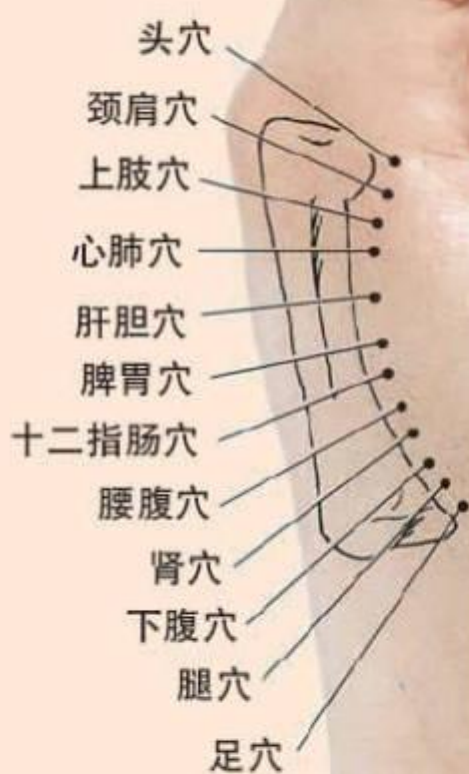


Ahair 爱黑发

内服外用，三效合一。30 天白发变黑发…

[查看产品详情>>](#)

手掌骨 全息图



手的第二掌骨全息穴位图

9.治疗骨折、伤痕等后遗症穴位与指压法

治疗这样后遗症，“列缺”穴在手腕内侧（大拇指侧下），能感觉到脉搏跳动之处，最具效果。此穴位常使手动脉及血液流动。另外脚痛时，指压膝盖里侧中央称为“委中”的穴位最

具效果。

按压右手部“列缺”时，使右手放松，一面吐气一面用左手的大拇指用力按压 6 秒钟。相反的，如果是左手，则使左手放松，用右手的大拇指强力按压。

委中是用两手的大拇指按压。也是一面吐气用力按压 6 秒钟。

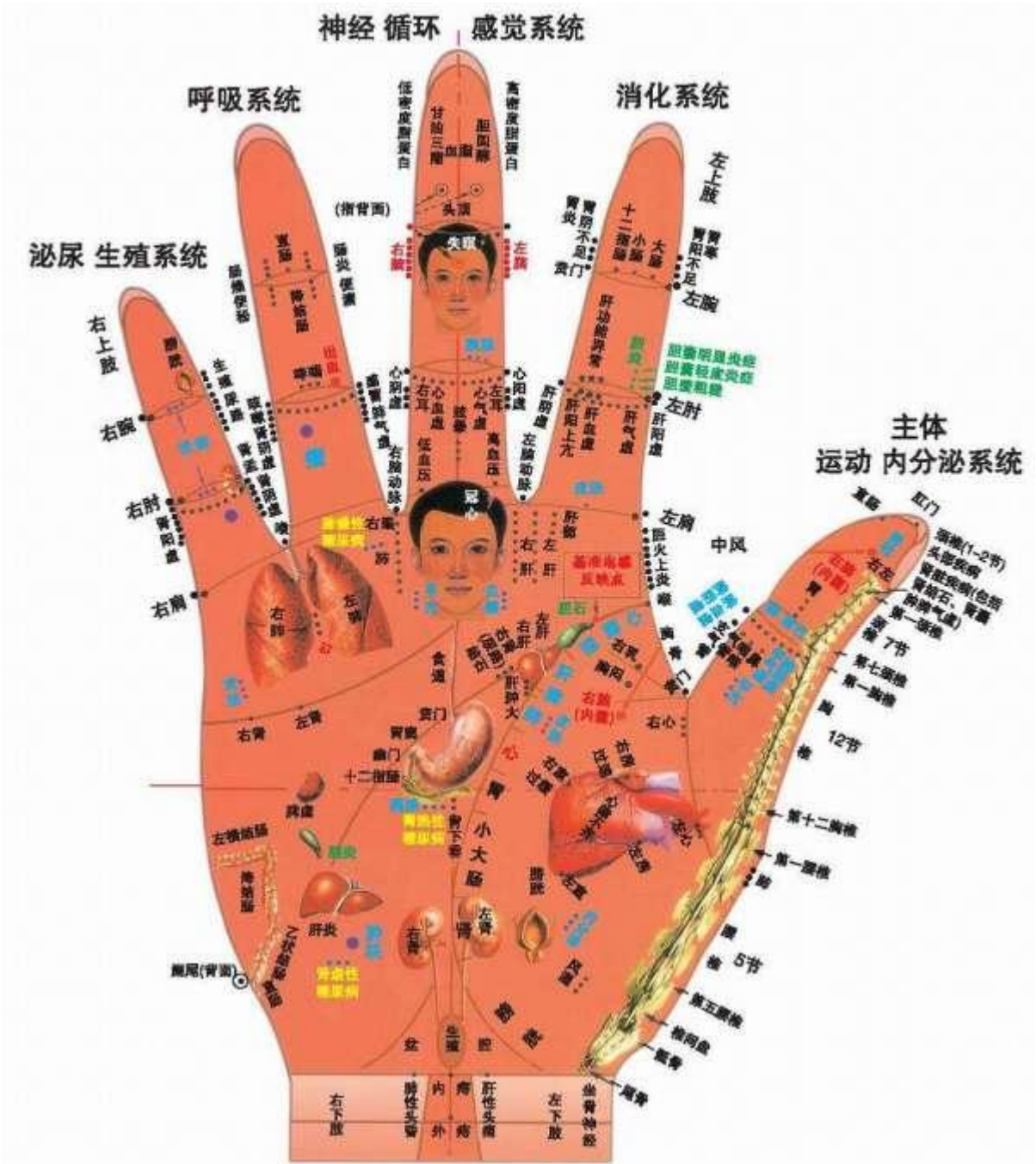
以上，每天反复做 30 次。



10. 治疗喉咙痛、鼻塞的穴位及指压法

指压“尺泽”和“上尺泽”两处穴道。先将手臂上举，在手臂内侧中央处有粗腱，腱的外侧外就是“尺泽”。“尺泽”上方 3-4 厘米处用手强压会感到疼痛处，就是“上尺泽”

指压“迎香”时，对去除流鼻水、鼻塞和关于鼻子的一切不适之感都很有效果，能治愈鼻病。“迎香”位于鼻翼左右1厘米处，指压时左右同时进行，先深吸一口气，将食指置于其上，一面缓缓吐气一面压6秒钟。其次一面吸气一面卸除指力，如此重复10次就能治好鼻塞、流鼻水。刺激此穴道也能使嗅觉复活，使你能辨别各种香味激起食欲。



11.治疗假性近视的穴位与指压法

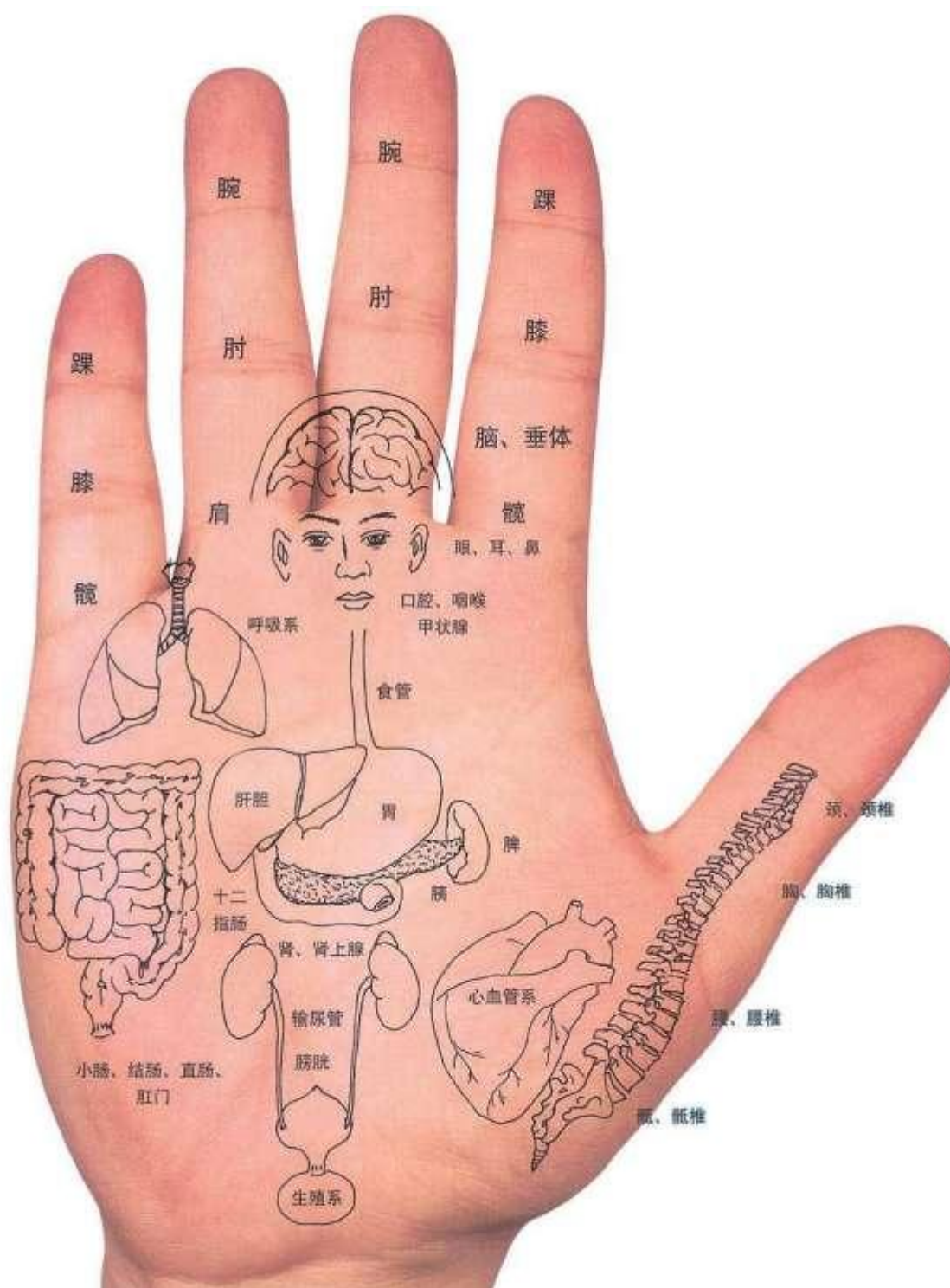
假性近视和眼睛疲劳都是眼睛酸痛所引起。现在为你介绍消除眼睛酸痛的穴道指压健康

法。

①轻按眼睛周围——将眼睛闭上状态的眼皮轻按到稍微有疼痛感。按法是用食指和中指按压眼窝。

②在戴眼镜脸侧中央骨洼处叫“客主人”穴，只要指压此处视神经，就能消除眼睛的疲劳。指压时一面稍强吐气一面使用手掌压 6 秒钟，如此重复 10 次。

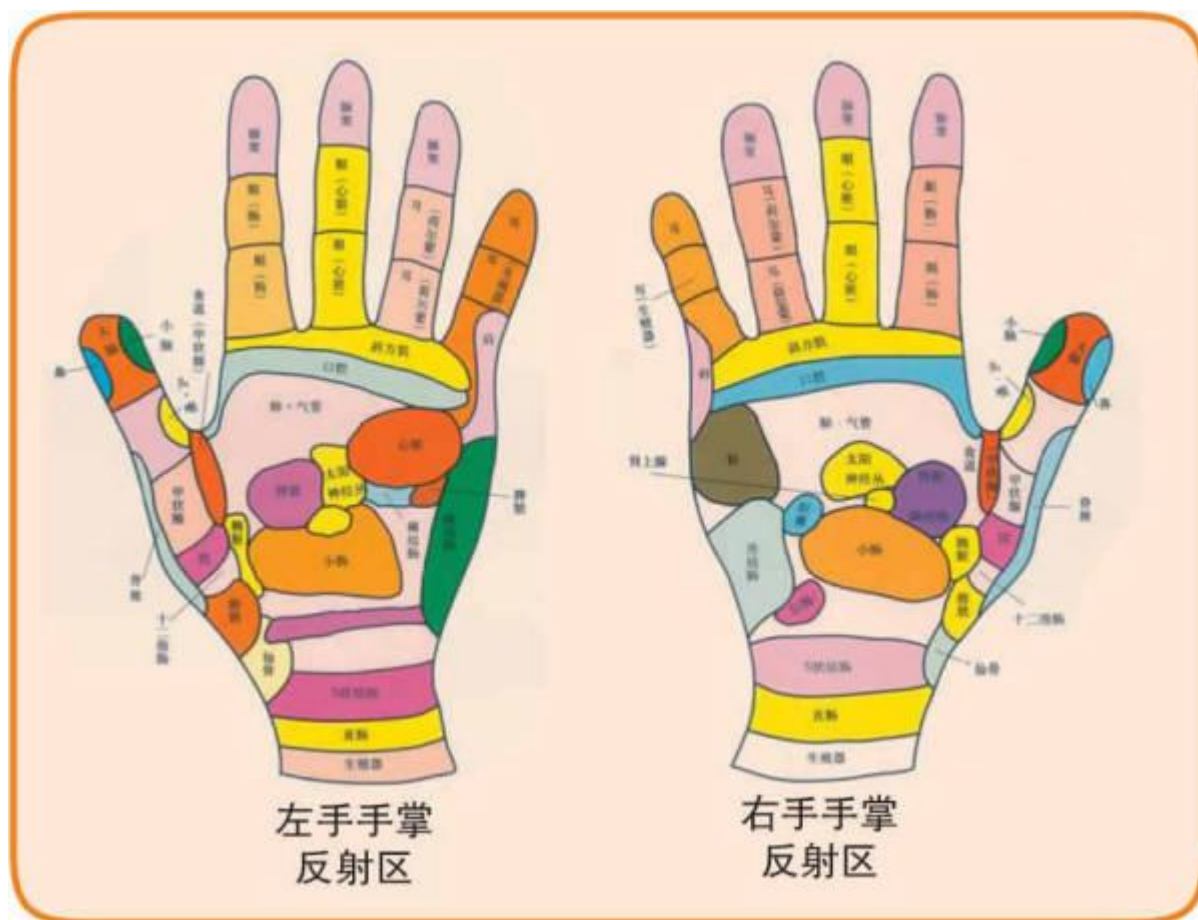
③“行间”是位于脚大拇趾和第二趾之间，这是治疗眼睛和肝脏的穴道。指压时一面吐气，一面强压到稍微有疼痛感，如此重复 2-3 次。这个穴道对运动不足、暴饮暴食而引起的眼睛疲劳最有效。



12.治疗肩膀肌肉僵硬、酸痛的穴位及指压法

能治疗肩膀僵硬、酸痛的穴位有三处。一处是颈脖子左右 2 厘米处的“天柱”。第二处是“肩井”。第三处是肩胛骨内侧，一压即疼，使情绪好转的“膏肓”。

指压这三处穴道时，一面缓缓吐气一面揉 6 秒钟，如此重复 10 次，就可治愈肩膀僵硬、酸痛

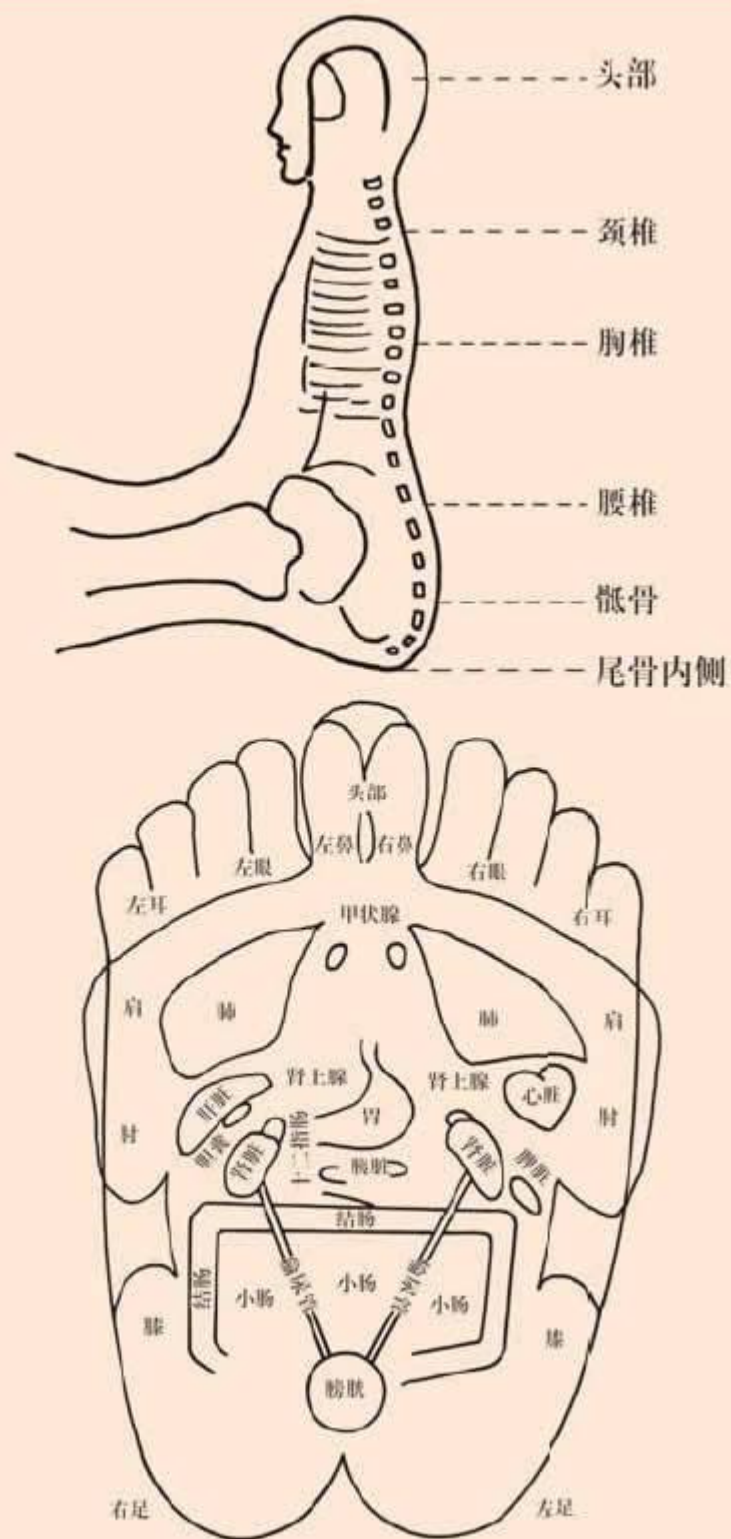


13.治疗睑腺炎（麦粒肿）的穴位与指压法

治疗睑腺炎，可以指压“二间”。将手握拳，在食指的第二节有一深沟状，在沟状的顶端就是“二间”。这个穴道在针灸上是很有名的穴道，请务必牢记。

“二间”对治疗膝盖疼痛也非常有效

双足全息图



14. 治疗脚气的穴位及指压法

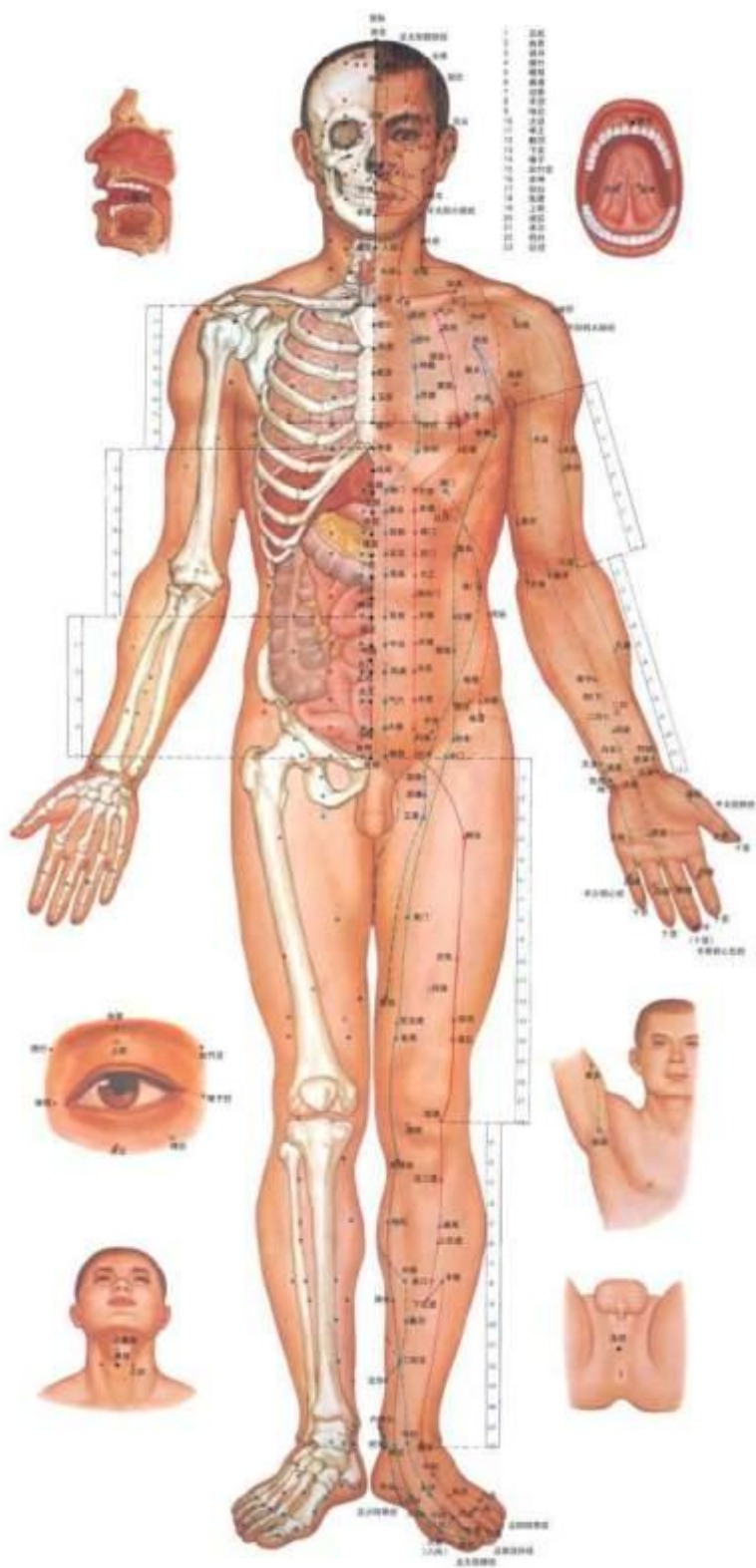
对脚气病有效果的穴位是在针灸治疗常使用的“足三里”凹洼的周围。

找足三里的方法是使膝盖直立，使与膝盖相反的手的食指端向外侧，使食指的指根点置于胫骨上，抓住胫骨骨端，摩擦膝盖。在膝盖住手处食指指尖就是足三里。

缓缓的吐气，并一面强力按压此穴道 6 秒钟，反复做 20 次。

每天反复做，与此同时，如刚才所述，需充分注意改善饮食生活。

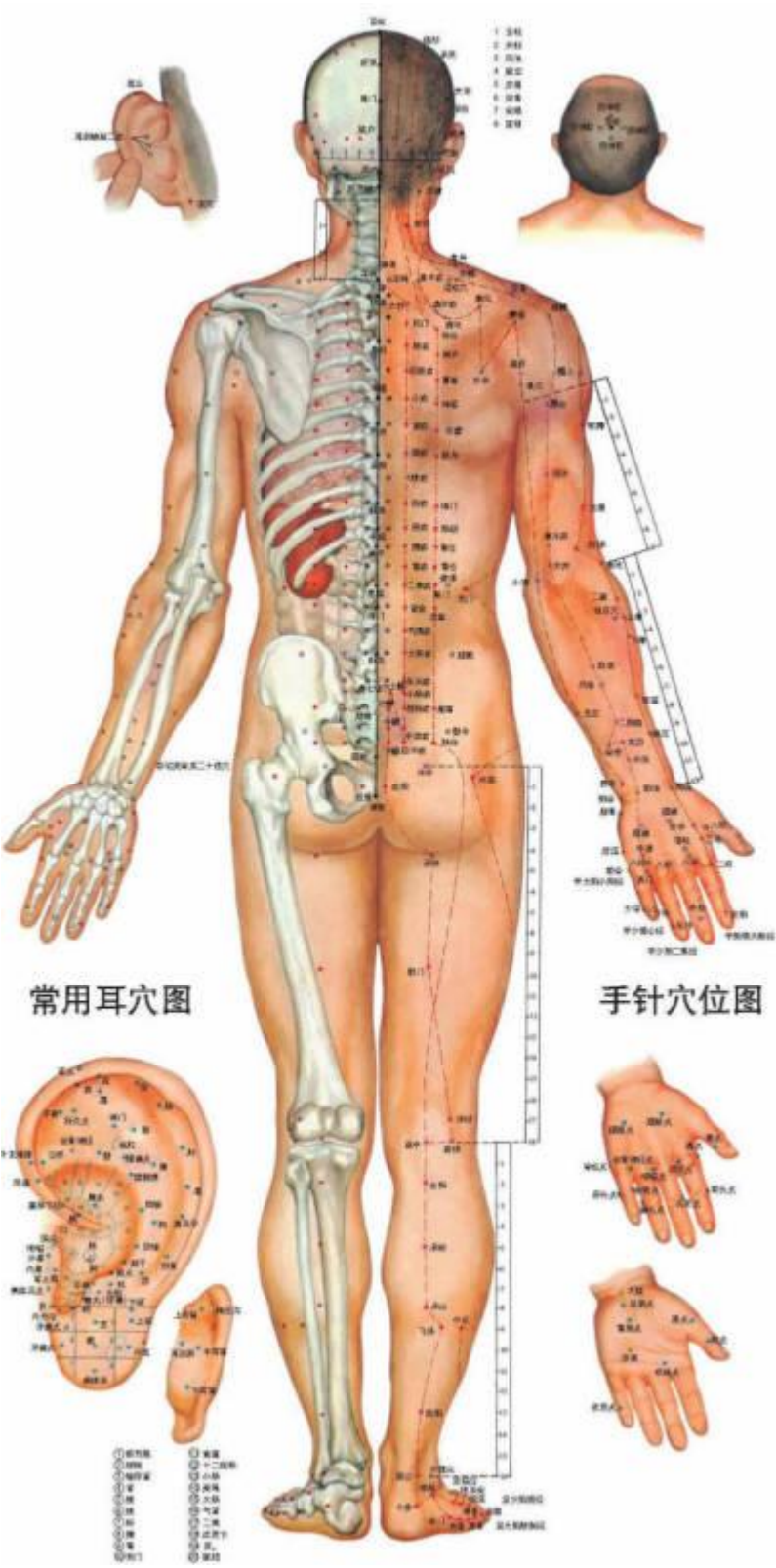
指压足三里，除了脚气病外，对任何的病症亦有效，例如神经质、头痛等也相当见效。



15.治疗口腔炎的穴位与指压法

指压“口内点”对治疗口腔炎非常有效。“口内点”位于中指指根中央，指压时一面缓缓吐气一面强压 6 秒钟，如此左右各做 10 次，每天做 3 回，就能治愈口腔炎和疼痛。指压“口内

点”，对其它口内疾病也很有效。

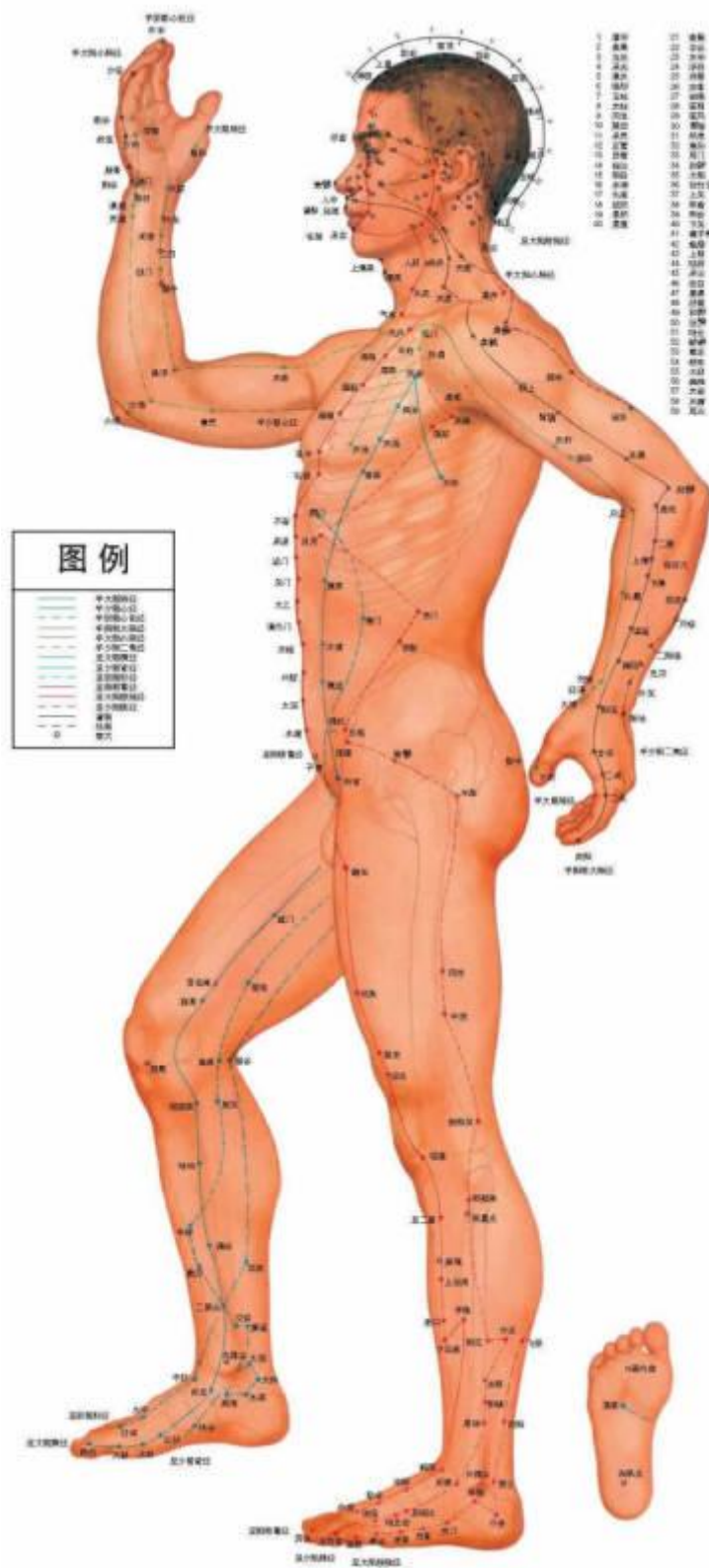


16.治疗慢性胃炎、胃痛的穴位与指压法

“中脘”是治疗胃肠病不可缺少的穴位，它位于胸骨下端和肚脐连线中央。指压时仰卧，放松肌肉，一面缓缓吐气一面用指头使劲地压，6 秒钟时将手离开，重复 10 次，就能使胃感到舒适。中脘指压法如果在胃痛时采用的话，效果更佳，它与过酸性和减酸性无关。

过酸性的话，指压“阳陵泉”。它位于膝盖呈直角时外侧腓骨小头之下，刺激时一面吐气一面压 6 秒钟，如此重复 10 次，会使制酸作用活泼，不会打酸嗝。

减酸性的话，只要指压“足三里”。指压要领同前，重复 10 次就可促进胃酸分泌，使胃感到舒服。如果弄错过酸性和减酸性，会产生反效果，因此必须多加注意。

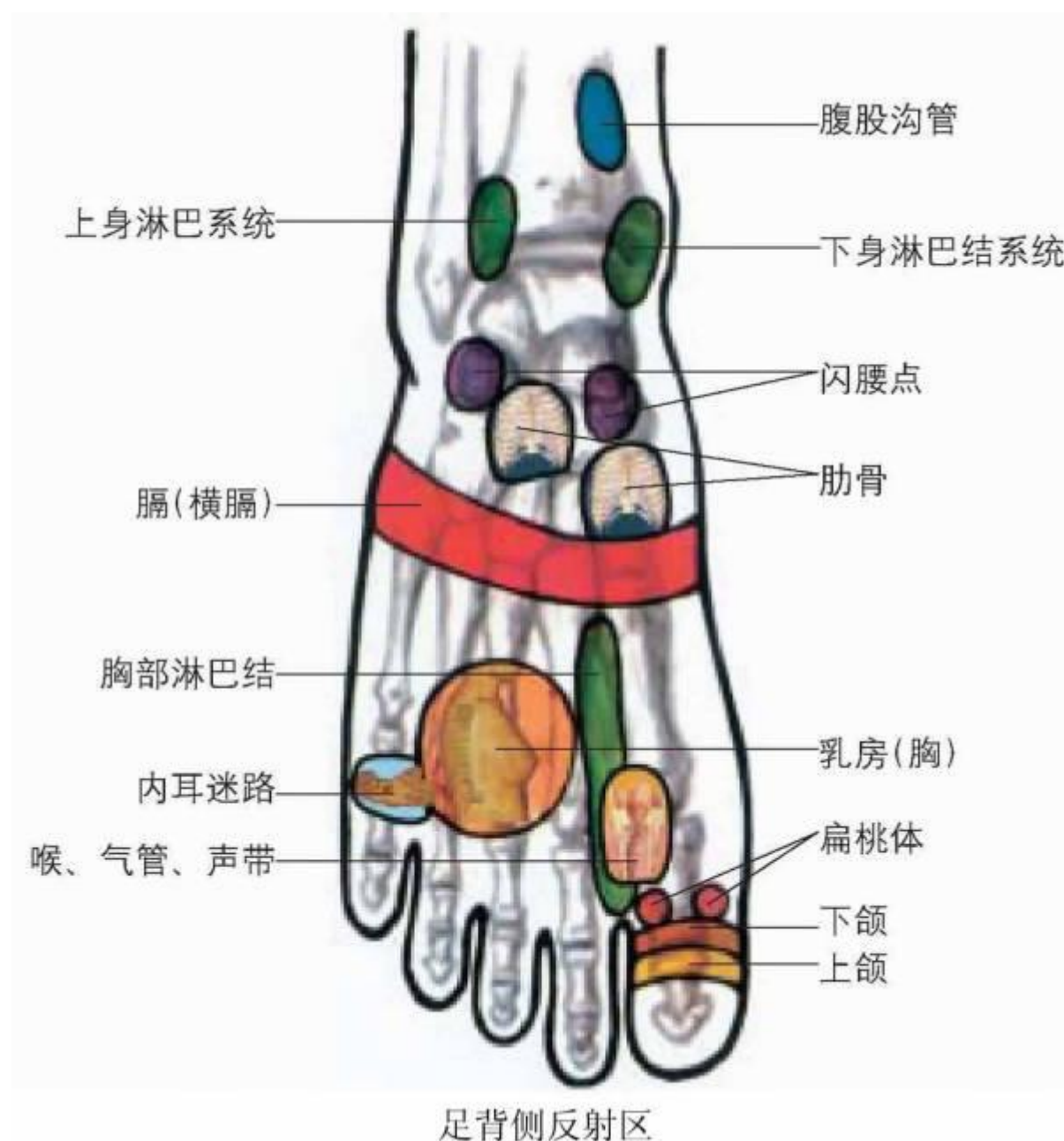


17.治疗老花眼的穴位及指压法

眼睛是胃肠的穴道所支配，因此指压“胃肠点”就延缓身体老化，也预防眼睛老化。“胃肠点”位于手掌生命线的正中央。指压时一面缓缓吐气一面压约 6 秒钟，每回做 20 次，每天

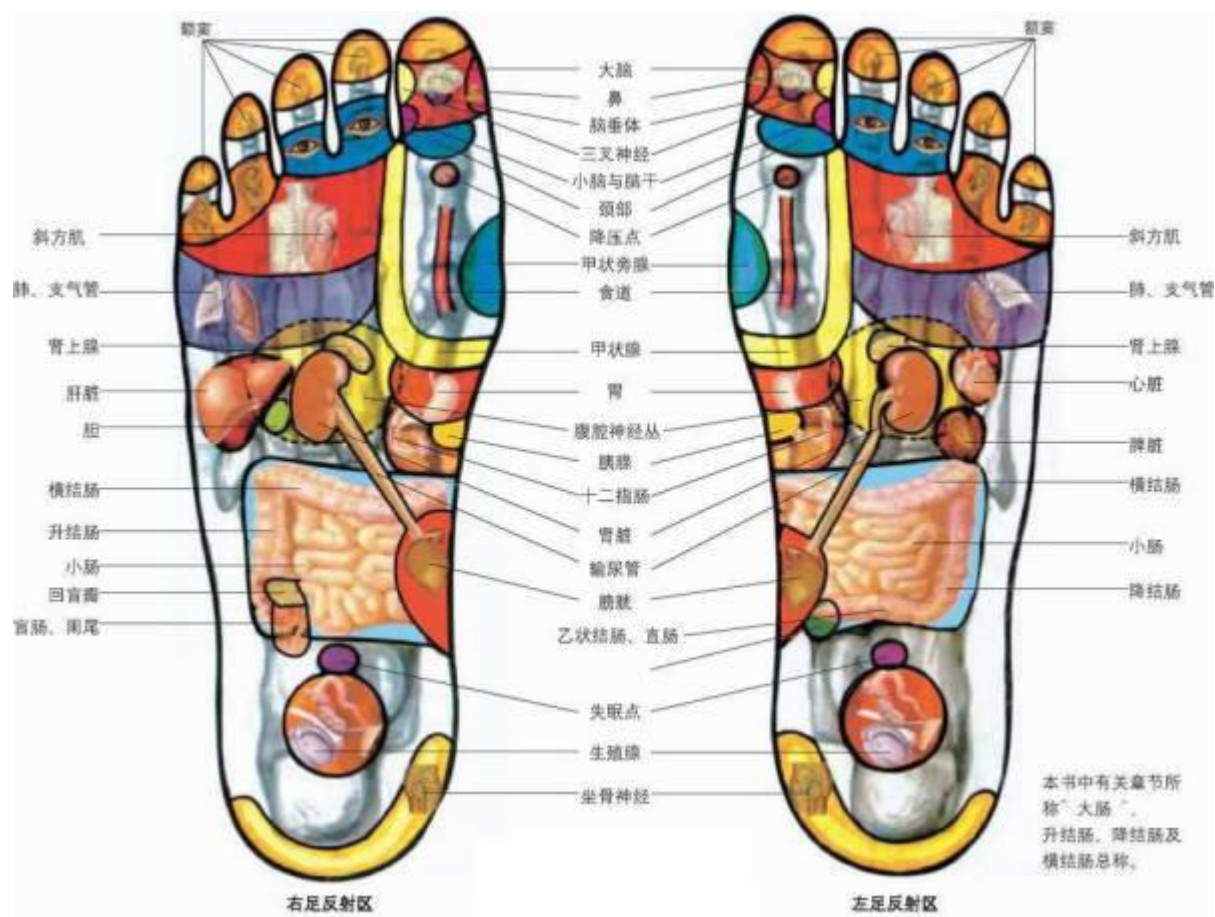
做 5 回。指压左手则对右眼有效，指压右手则对左眼有效。

其次采用相同要领指压后颈左右 2 厘米处穴道，此处穴道是有名的“眼点穴”和“天柱穴”。



18. 治疗肋间神经痛的穴位及指压法

在手背距横纹三指幅处有“外关”。在小脚趾和第四趾之间用指尖向上搓，到了尽处就是“临泣”穴。指压时只要在这两处穴位上，一面缓缓吐气一面轻压 6 秒钟，左右各按 10 次就能去除疼痛。

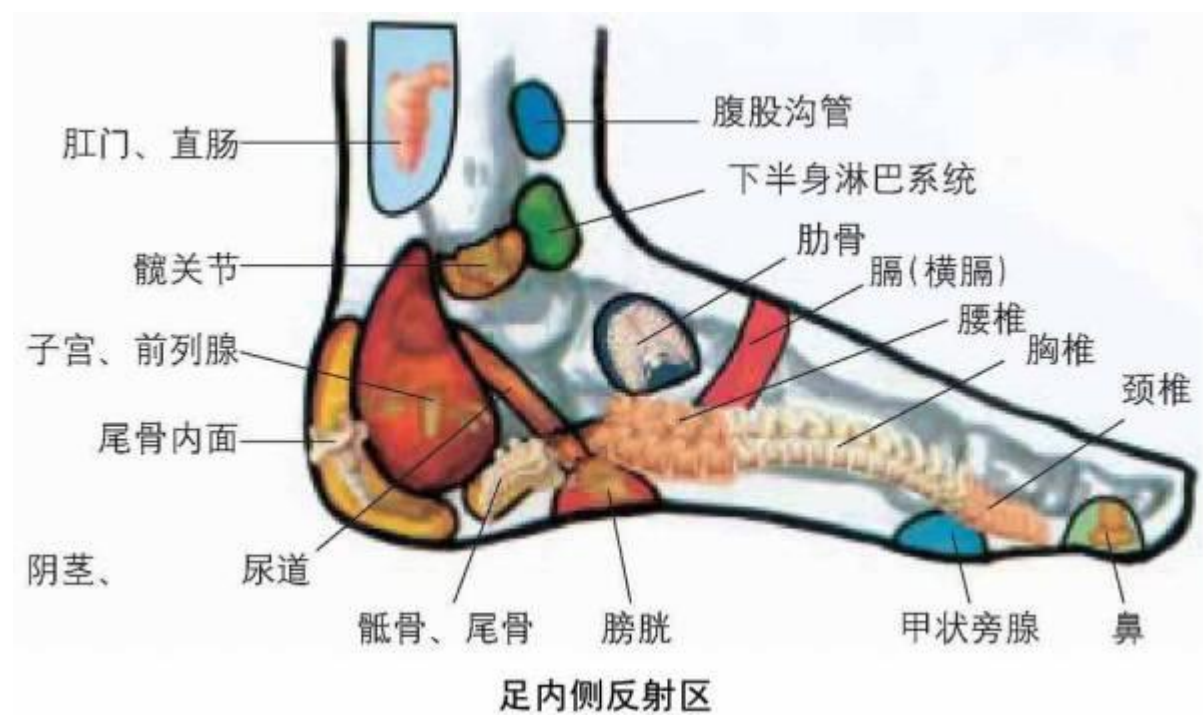


19.治疗麻疹的穴位及指压法

脚部第二趾趾根下的 3 厘米左右处称为“里内庭”，一面缓缓的吐气 6 秒钟，用两手的食指及中指强力按压至会痛。重复做 30 次。

另外，在耳朵上“麻疹区”的穴位，这个穴位用火柴棒之类的东西一按压，就会感觉到痛。

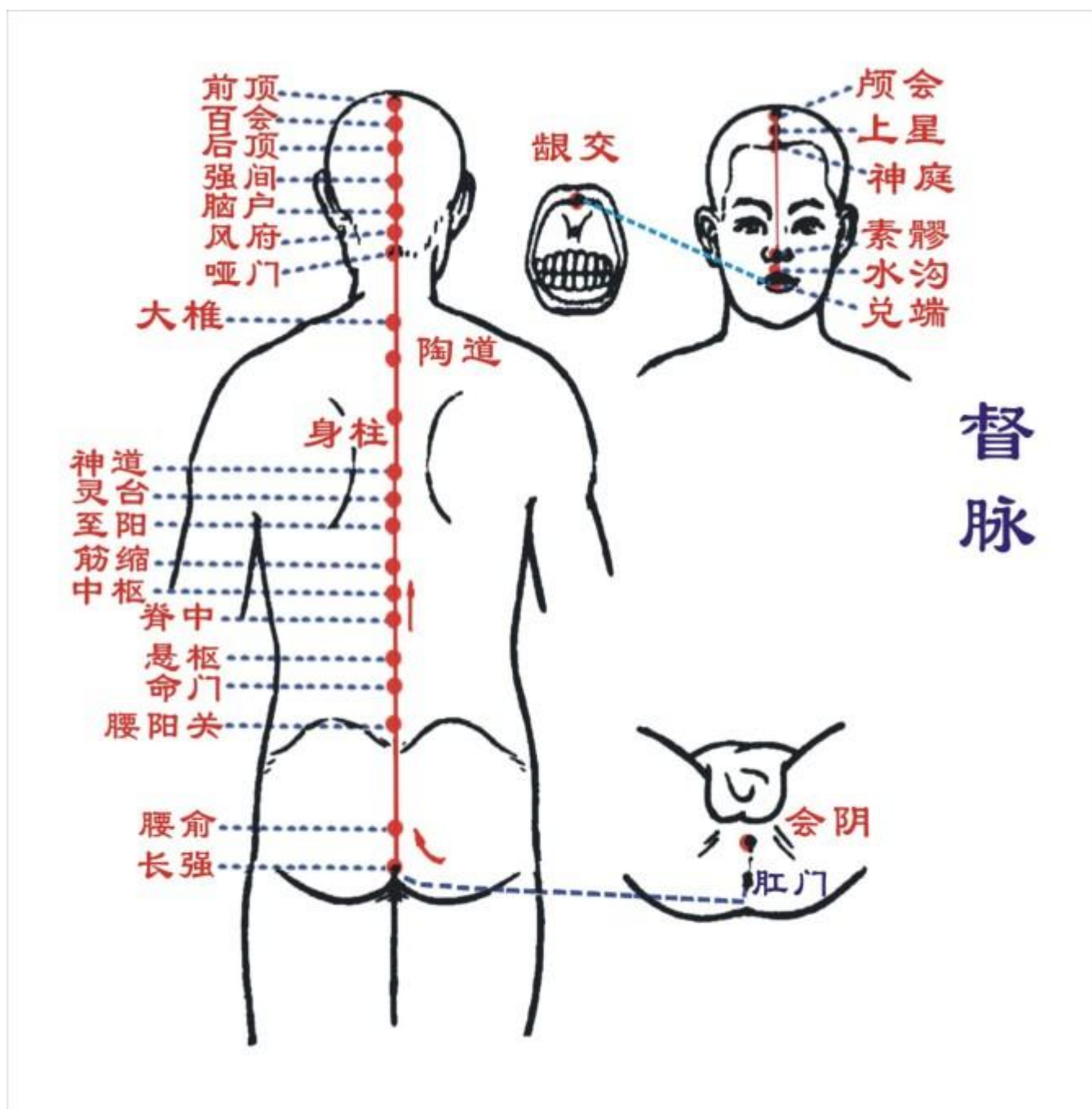
以拇指与食指由前后用力夹住此穴道，连续按压 6 秒钟。此时，一面缓缓的吐气，一面反复做 20 次左右，麻疹大体痊愈。



20.治疗目眩、头昏眼花的穴位及指压法

治疗头晕目眩的穴位称为“中渚穴”，是在小指与无名指指根间下二厘米手背凹陷处，用力按压，会有力量脱落的感觉。

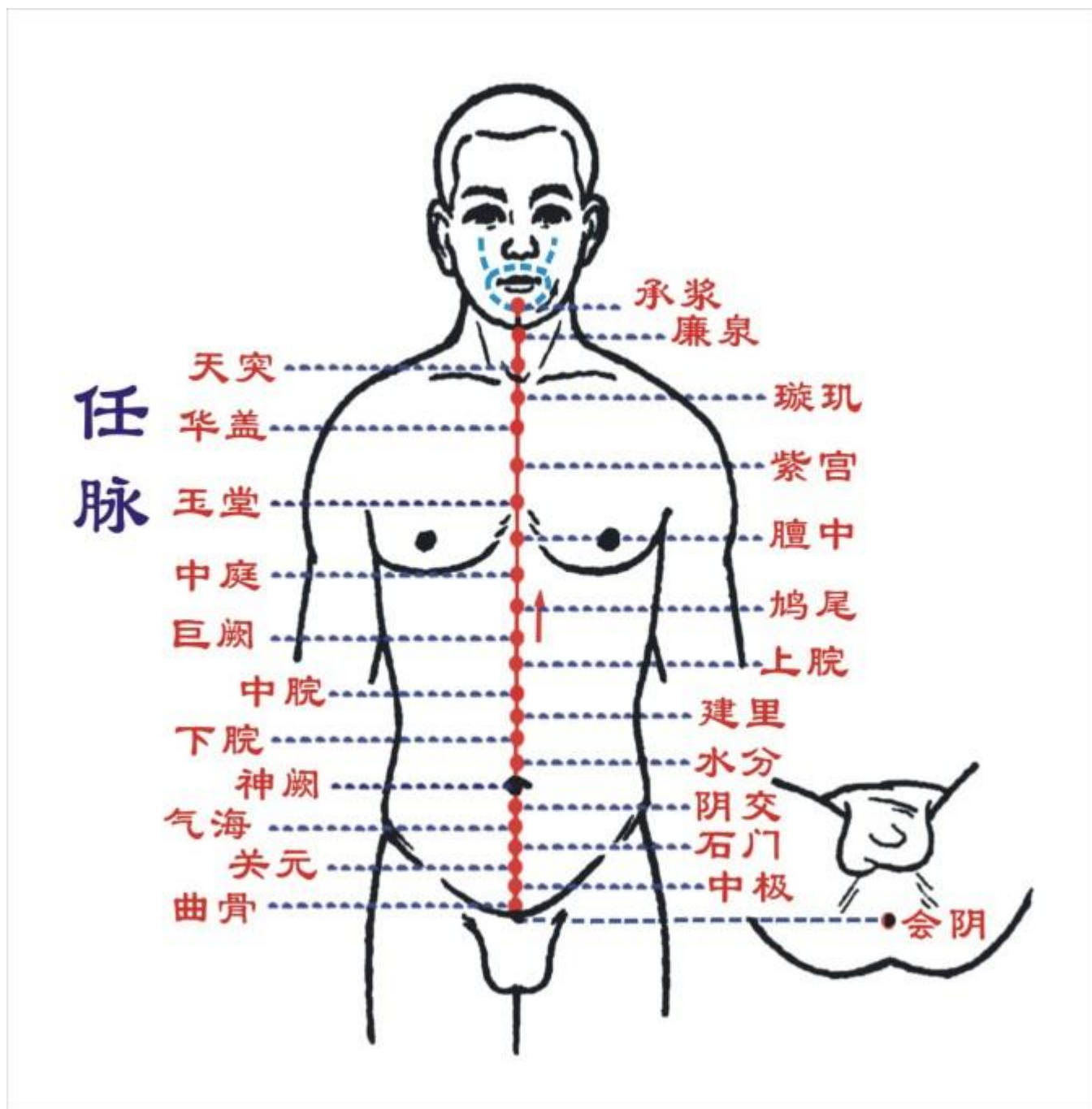
此穴位对目眩、站起来头昏眼花会马上见效，请务必记住。



21.治疗膀胱炎的穴位及指压法

首先将肚脐到耻骨连成一线，将线五等份，由下算起 $\frac{1}{5}$ 处的穴位称为“中极”。此穴不但能增强精力，对泌尿系统也有特效。指压时一面缓缓吐气一面慢压 6 秒钟，如此重复 20 次。

其次是指压脚底中央稍近趾侧凹穴的“涌泉”采用同样要领指压 10 次。指压治疗膀胱炎必须有耐性，要能持之以恒，才能使你脱离苦海。



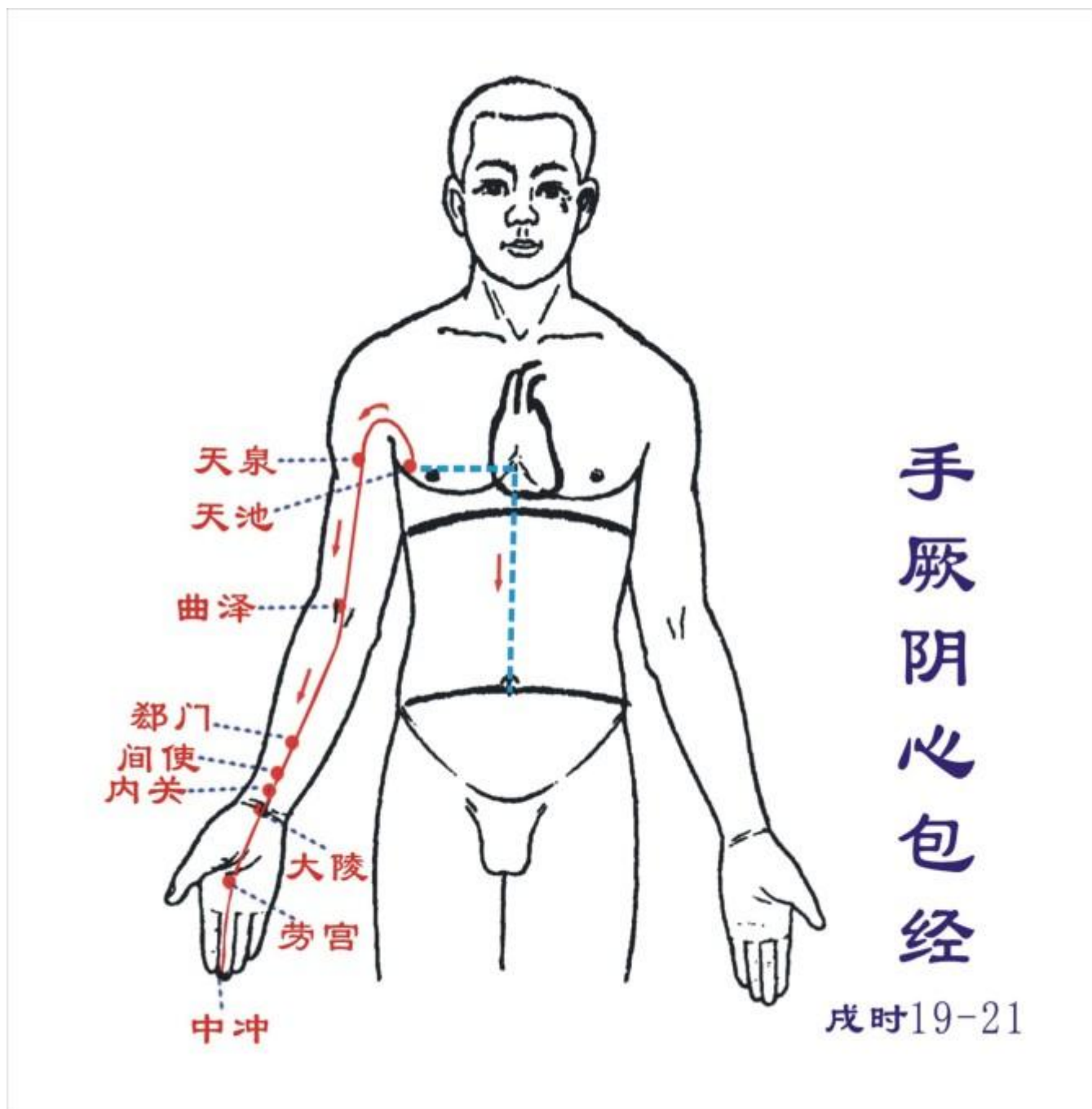
22.治疗气喘发作的穴位及指压法

为防止气喘，在突出的第7颈椎下的“大椎”，与其左右2厘米处，有一称为“治喘”凹洼附近的穴位，非常有效果。

一面缓缓的吐气，一面用力按压6秒钟，重复做3次。此，会使气喘舒适。

在突然发作时，指压胸骨旁的“俞府”及“或中”可达到效果。俞府是在锁骨正下面。以和前面同样的要领，稍微按压6秒钟。

将此重复 10 次以上的话，则在痛苦前，发作会制止。

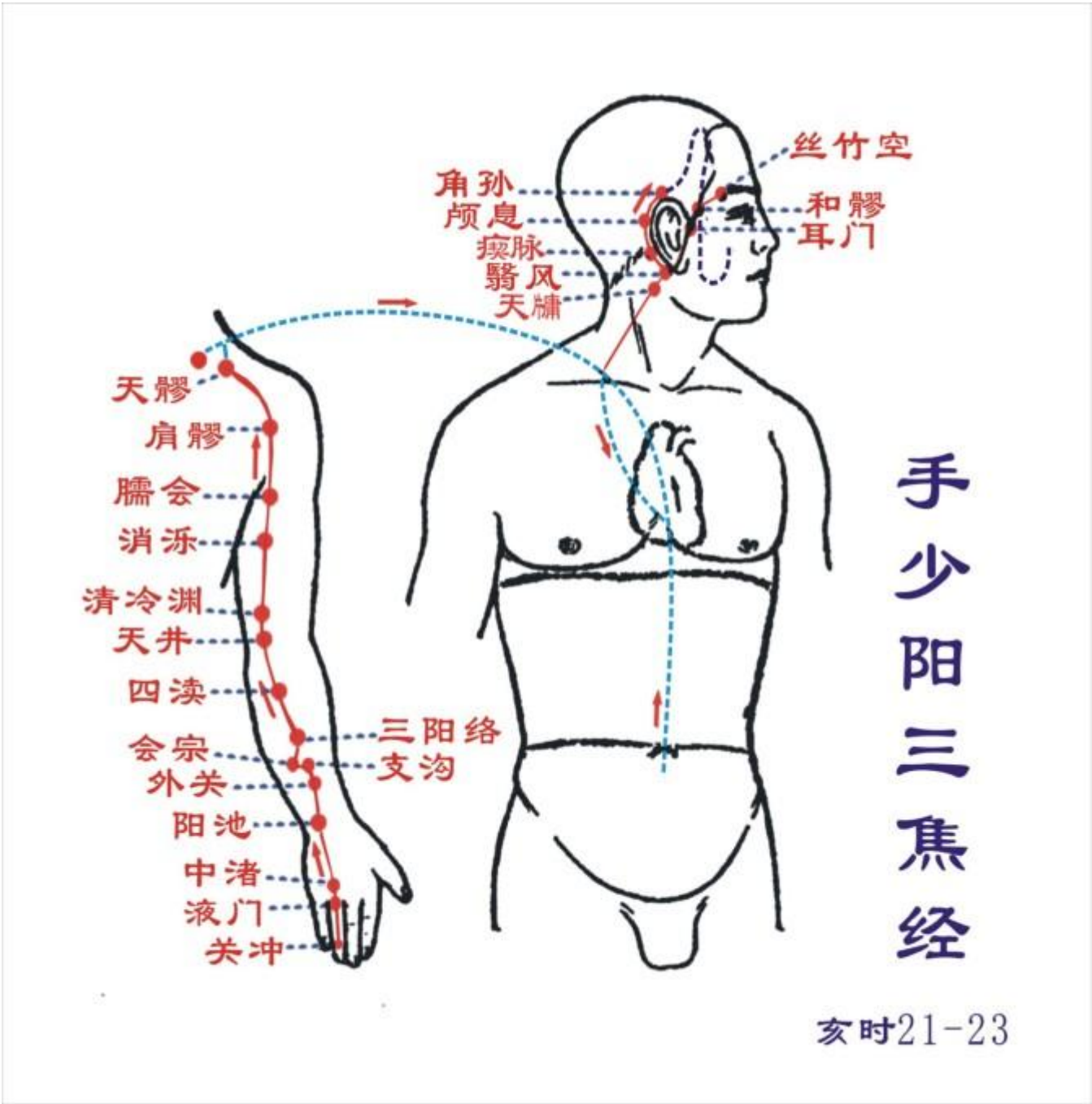


23.治疗疾病性气喘的穴位及指压法

指压脊椎的“心俞”“厥阴俞”等周围的穴道，能扩大气道，使心脏舒服，对气喘有直接的效果。

心俞是在第 5 胸椎与第 6 胸椎中间左右 2 厘米之处，厥阴俞是在第 4 胸椎与第 5 胸椎中

间左右 2 厘米之处。



24.治疗怯寒症的穴位及指压法

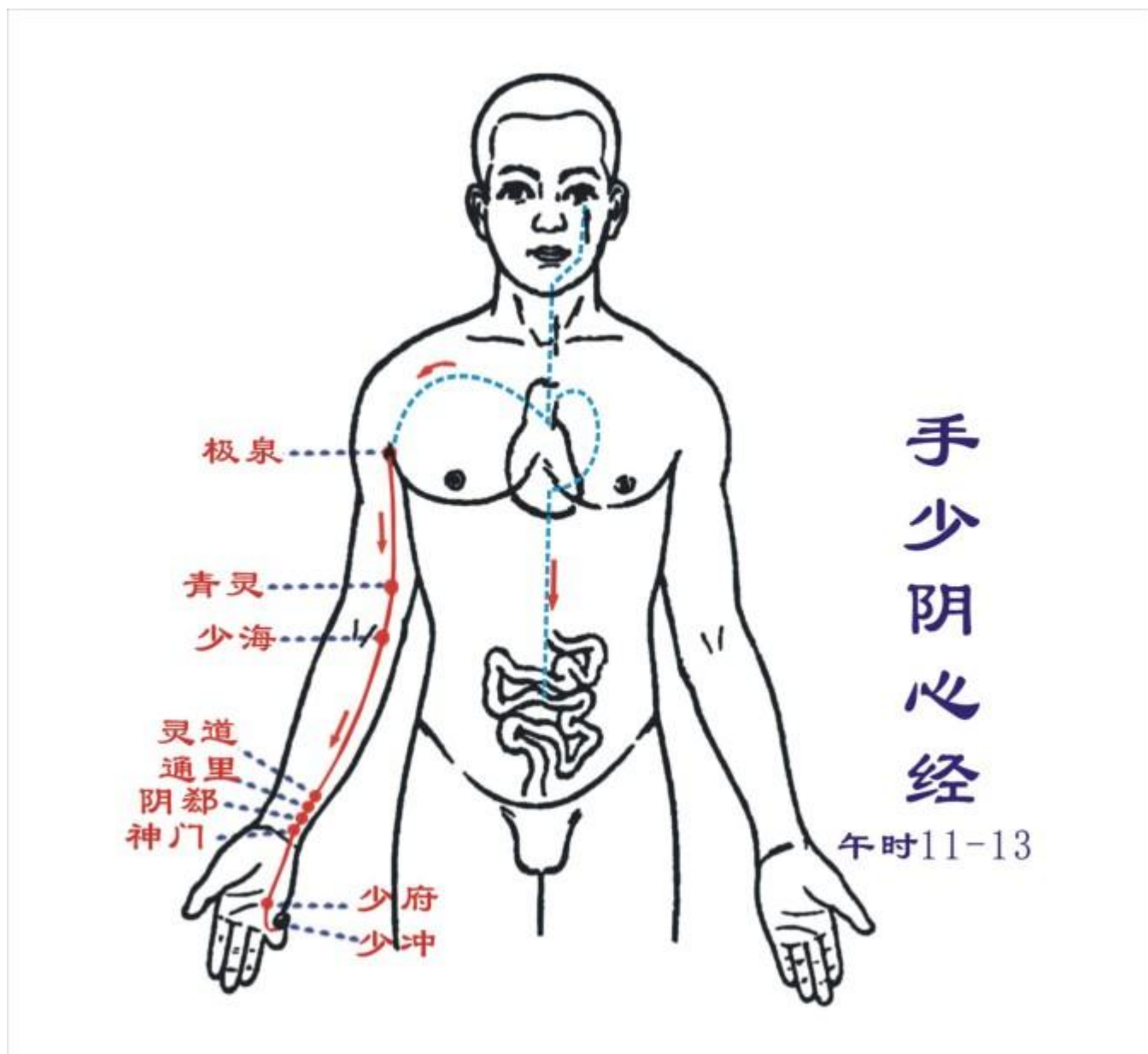
以下四个穴位指压时，请把大口吸的气缓慢吐出，每 6 秒钟按压一次。

全身寒冷的情况，以直线连结肚脐与耻骨上方，将其分为十等分，从肚脐 3/10 的位置，称为“气海”，做 6 次。

治疗脚部寒冷的穴位称“梁丘”。伸展膝盖用力时，筋肉凸出处的凹洼，从膝盖骨右端，约三个手指左右的上方也是该穴。做 20 次。

肩膀及手腕寒冷的情况，治疗上半身寒冷时的穴位，称为“申脉”。在脚踝根的凹洼处。做 20 次。

腰部寒冷的情况。此穴位称为“腰之阳关”在第四腰椎与第五腰椎间的凹洼，做 10 次。

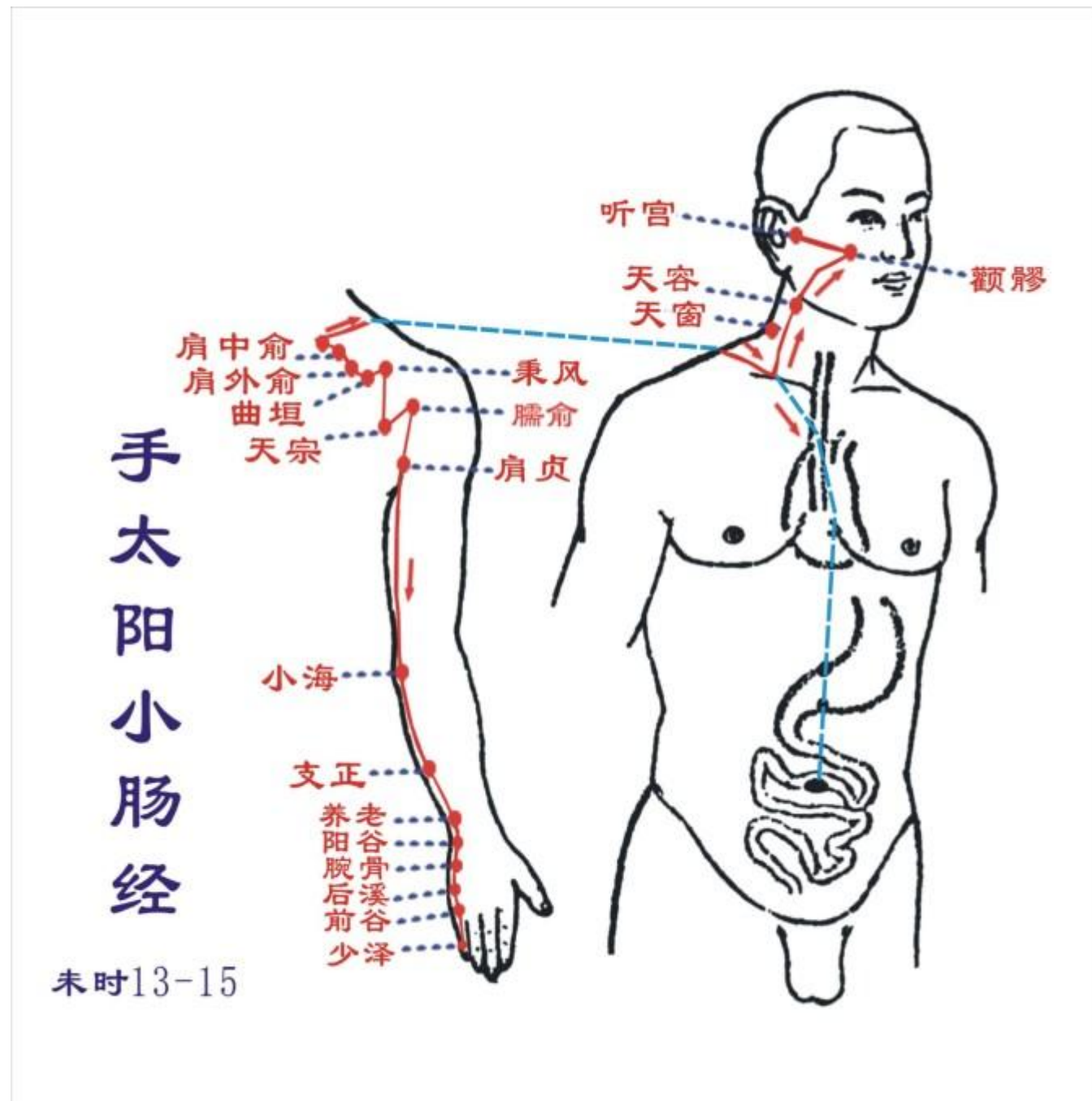


25. 治疗妊娠恶阻的穴位及指压法

镇静呕吐、恶心，指压称为“天柱”的穴位是最有效果的。另称为“女三里”的“三阴交”亦有效果。

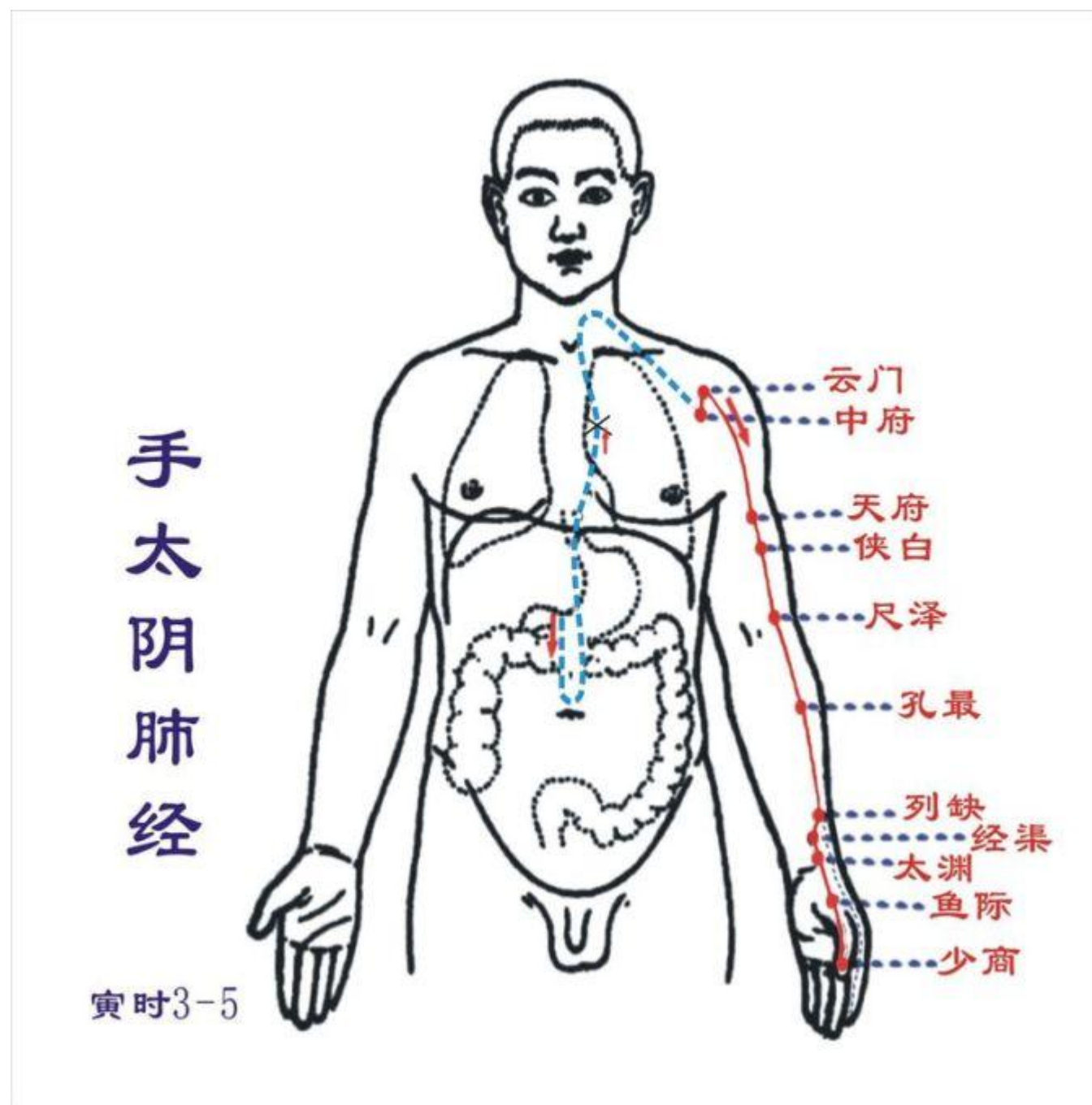
天柱是在后颈凹洼稍微下方左右 2 厘米之处。用两手握拳的同时，一面吐气，每隔一秒钟强力敲打。每十次做一组，一面稍做休息，做十组。

三阴交是从脚部内侧的脚踝，沿着骨至 6 厘米左右以上之处。此亦以与前面相同的要领敲打，做三组。请每一组左右相互敲打。



26. 治疗闪腰、慢性腰痛的穴位与指压法

“上仙点”位于第 5 腰椎正下方凹处，一面缓缓吐气一面强压 6 秒钟，如此重复 20 次，就能使疼痛减轻。另一种方法是将双膝站直后弯曲，加压折邹顶点也有效。



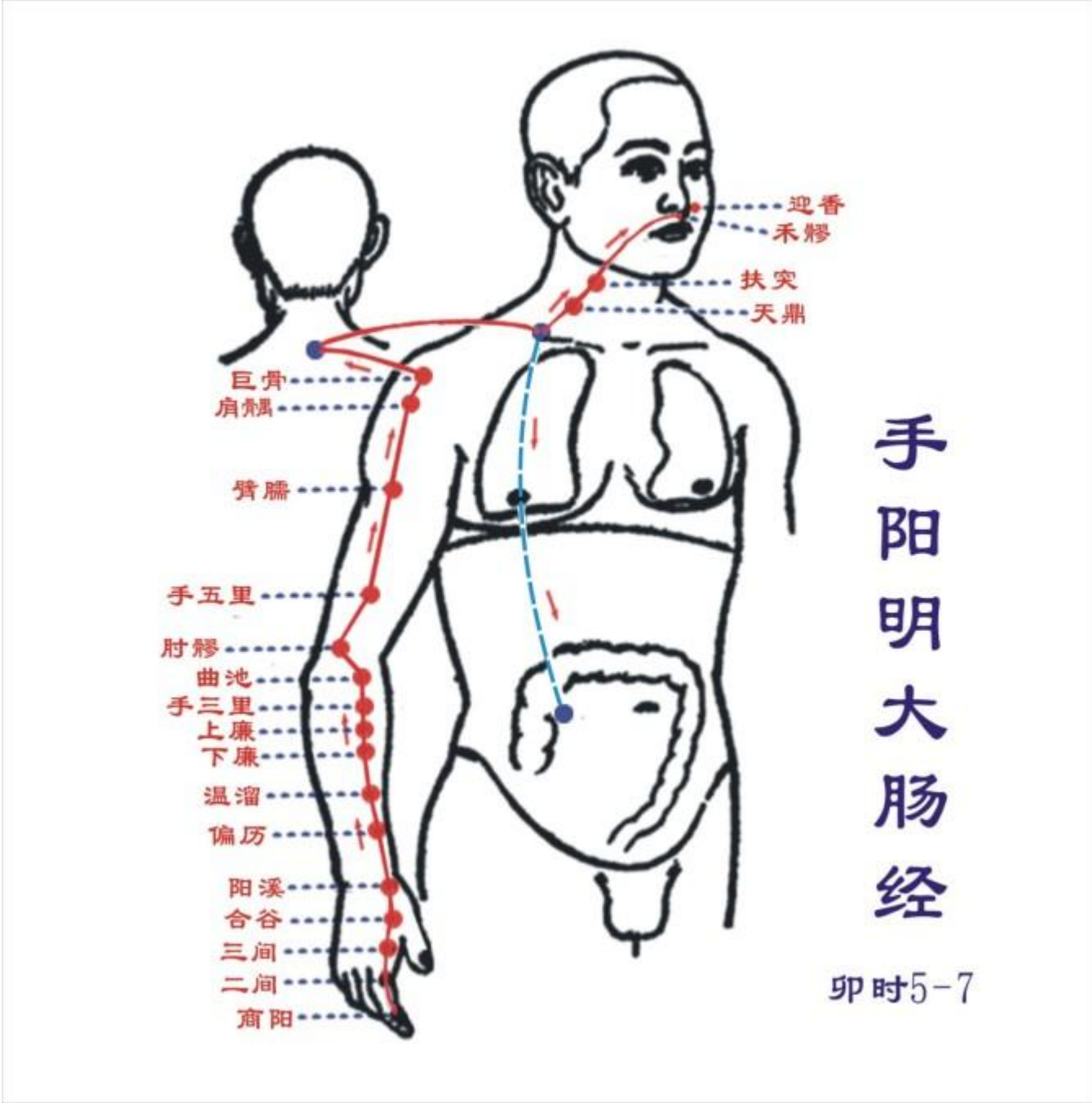
27.治疗湿疹的穴位及指压法

止痒、祛除湿疹的穴道之一称为“治痒”，刺激此穴位，有止痒之效。

治痒穴是在手腕放下时，从肩膀凹洼，以垂直线而下，该线与乳头的水平线相交处。

一面缓缓吐气，一面按压 6 秒钟，反复做 10 次，即可止痒。

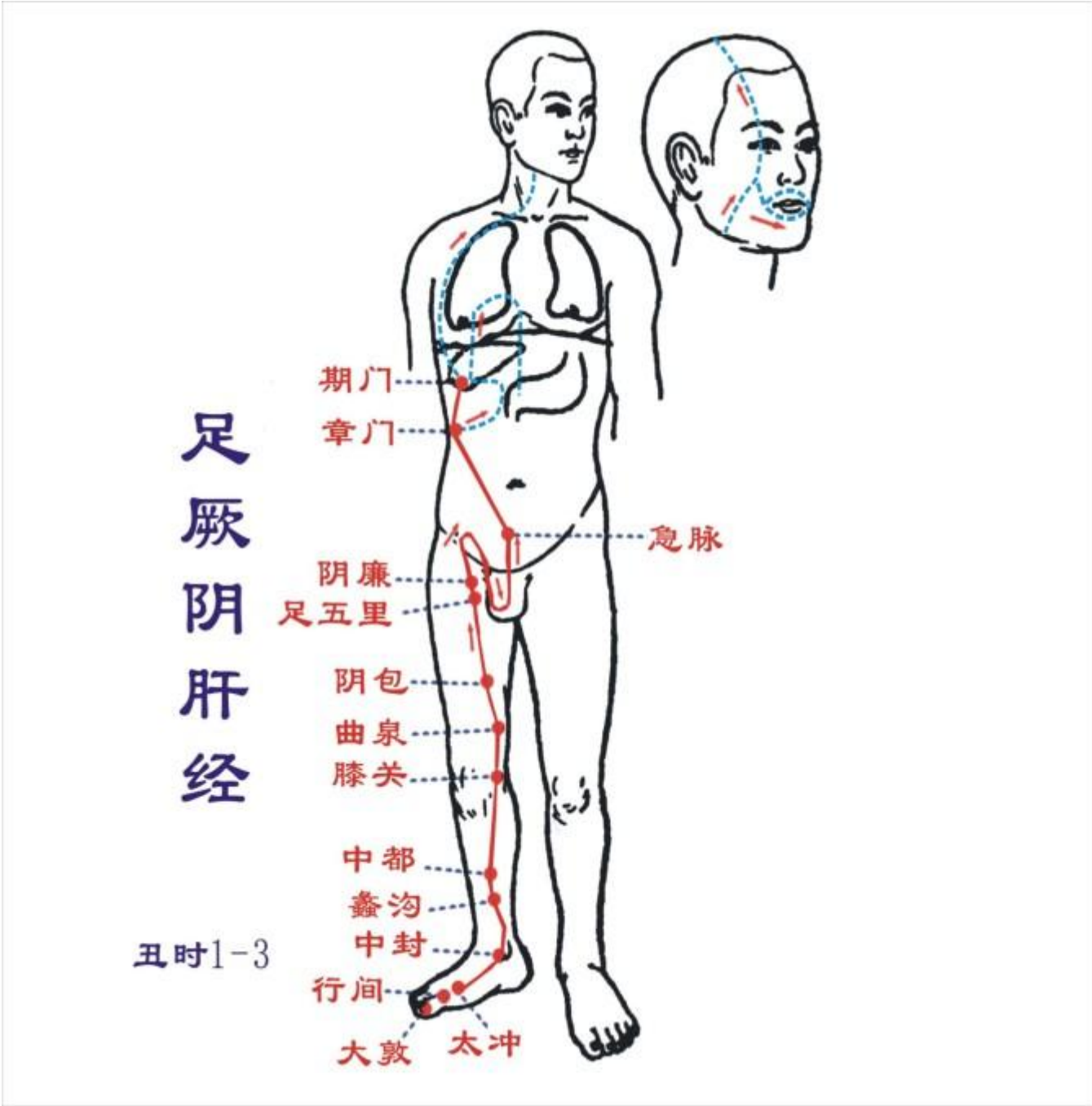
其次，以和前面相同的要领一面吐气一面按压叫做“太白”，即在脚拇趾下部，大骨外侧的穴位大约按 20 次。如此，因湿疹而引起的红色斑疹便会消失。



28.治疗食欲不振的穴位及指压法

指压第 6、7 胸椎，能使食欲中枢产生显著的功效，能使食不振渐渐治愈。第 6 胸椎右侧、第 7 胸椎左侧是穴道所在，指压时一面吐气一面强压 6 秒钟后将手收回，恢复自然呼吸，如此重复 30 次。

这种穴道指压法必须在餐前一小时进行而且餐前尽量少吃甜味料、白砂糖这些会减低食欲之物。还有，时常保持情绪稳定也能防止食欲不振，有烦恼事情的话，最好将它忘却，可以多活动或干自己感兴趣的事。将心理的不安去除后，食欲就能随之产生。



29.治疗手腕筋肉疼痛的穴位及指压法

治疗肌肉疼痛以指压“肩井”和“手三里”最有效。“肩井”位于乳头正上方与肩线交接处。指压时一面缓缓吐气一面用拇指和食指，两肩同时捏到稍感疼痛程度 6 秒钟，如此重复 10

次。

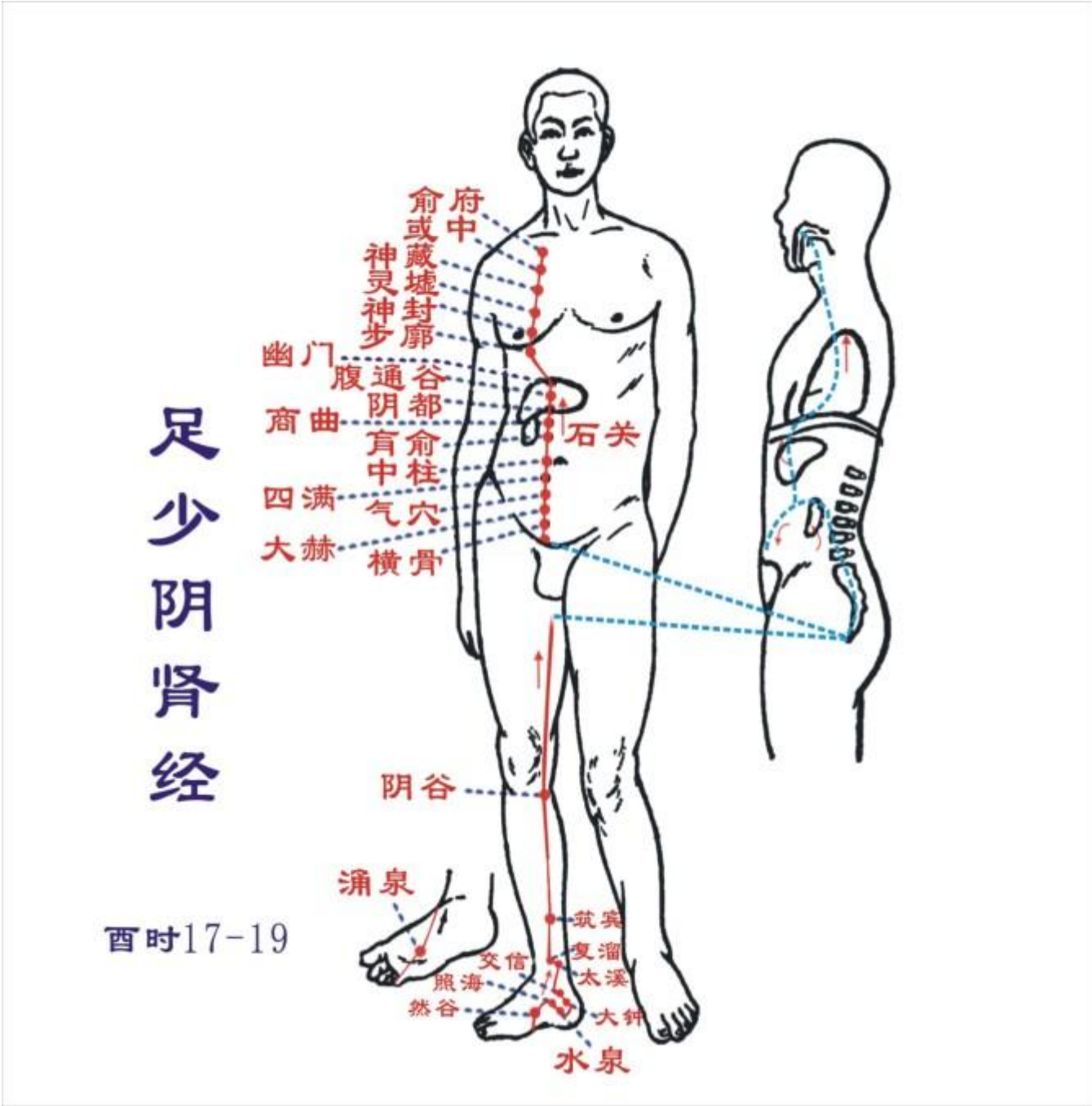
其次是指压手三里，要领相同，左右手交替指压 10 次，如此便能去除手部肌肉疼痛。



30.治疗疼痛、麻痹等后遗症的穴位及指压法

首先趴着，将肌肉放松。在后头骨正下方凹处，也就是颈脖子处有一块突起的肌肉。此肌肉外侧凹处是“天柱”，我们所要寻找之处就是“天柱”。凡治疗颈部以上异常之处，都离不开“天柱”。它与视神经也有关，能使眼睛爽朗明亮。

指压时，一面缓缓吐气一面压 6 秒钟，如此重复 20 次。其次是指压第 7 颈椎和第 1 胸椎之间的“大椎”。指压时要颌同前，重复 10 次。此穴对颈部、肩膀、手腕、背部的异常也很有效。



31. 治疗膝关节疼痛的穴位与指压法

关节痛并不仅限于膝盖，有时脚脖子、手腕、手臂也会感到疼痛。指压“膝眼”对治疗关节痛非常有效。现在简单介绍此穴道。

“膝眼”位于将膝盖折成直角时，在它的下面凹处。指压时用双手中指，一面缓缓吐气一面强压 6 秒钟，如此左右各做 10 次，每天做 3 回。则关节疼痛在不知不觉间就可去除。



32.治疗下痢的穴位及指压法

治疗下痢的穴位，一处是位于脚拇趾和第 2 趾中间向里 2 厘米处的下痢穴。指压时一面缓缓吐气一面用拇指用力压 6 秒钟，左右脚各 1 次，如此重复 15 次。

第二处是“天枢”。它位于肚脐向左右三指宽处。指压时先放松筋肉，深吸一口气，一面缓缓吐出一面同时轻压 6 秒钟，气吐尽时才将手离开，如此重复 10 次。



33. 治疗月经痛的穴位与指压法

在此介绍对月经痛非常具有效果的两个穴位。

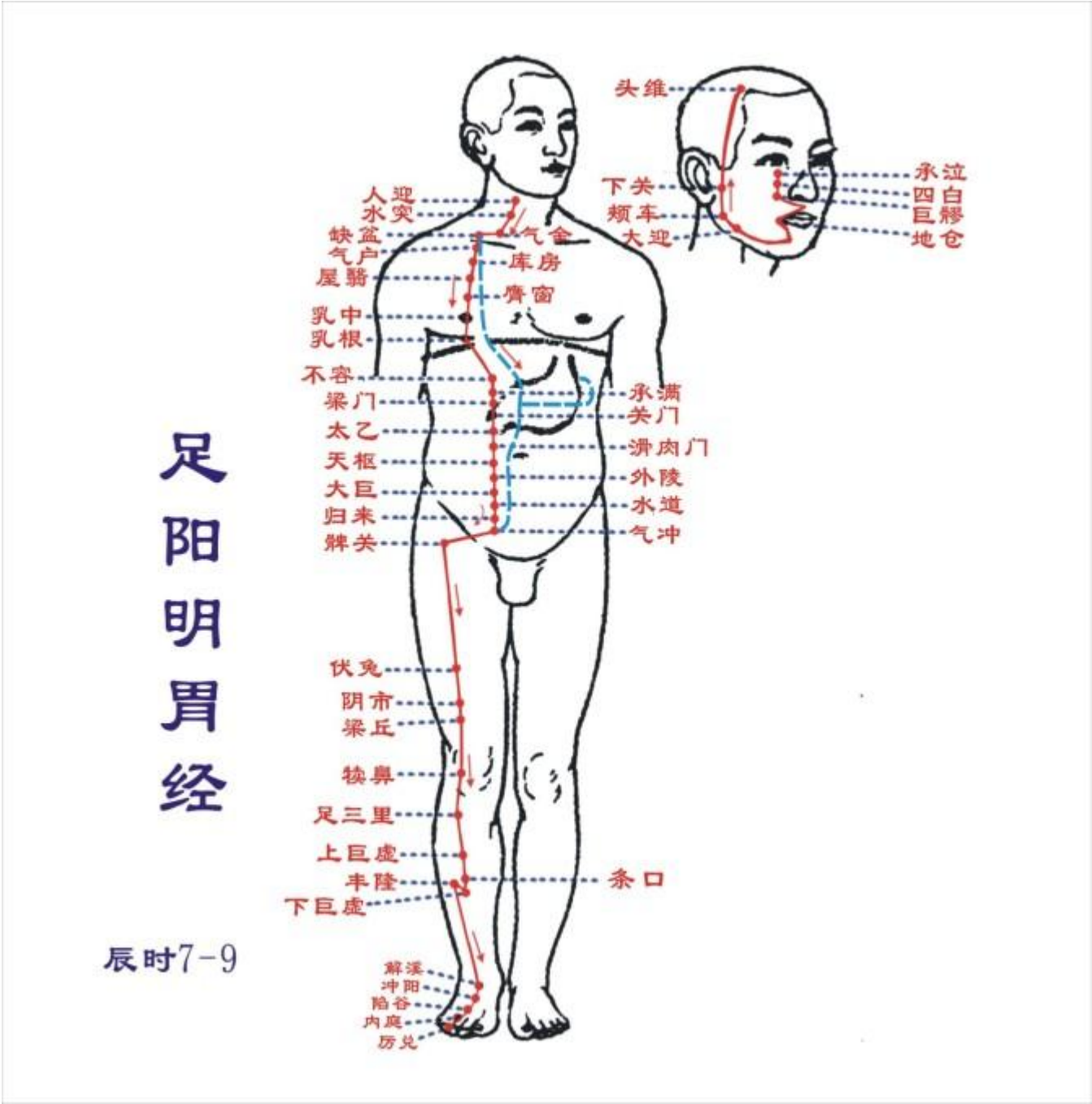
一个称为“三阴交”是女性病症中不可欠缺的穴位，又叫“女三里”对妇女并颇有疗效。

三阴交是从脚部内侧的脚踝，沿着骨往上四指压至最疼处。一面缓缓的吐气，每隔 6 秒钟用力按压一次，重复 20 次。

其次，指压称为“内关”的穴位。内关是在手腕的内侧，从近手腕之横皱纹的中央，往上约三指宽的中央。

一面缓缓吐气，用力按压 2 秒钟，反复做 5 次。请以同次数按压左右。

如此，月经痛便会消失。



34.治疗坐骨神经痛的穴位及指压法

治疗坐骨神经痛的穴道位于两腿后侧正中线上。但是所谓正中线并非指整条线，要在按压会有疼痛感之处才有效。会疼痛处由上向下，一面缓缓吐气一面强压 6 秒钟，如此重复 15 次。一条腿压完后换另一条腿。

35.头痛

头痛不必吃药，用此摩擦法即可治疗。一旦头痛，就立刻将大拇指压于左右的太阳穴上，一边用力压，一边做旋转的动作，共计做三十六次。注意每次按压后要稍微抬起拇指，并换气后再进行按压。这点一定要注意。

患有慢性头痛或严重头痛的人，持续做此太阳穴摩擦法，一定可以解除您的痛苦。但此摩擦法并非对所有头痛都有很好的疗效，太阳穴摩擦法对于因血管原因引起的头痛治疗效果明显，尤其是对两侧太阳穴附近的头痛疗效更是显著。

36.摩擦肩部可治疗五十肩

肩膀有几处穴位，其中肩井穴的摩擦对肩酸、肩膀疼痛最有效，而肩外俞穴的摩擦则对气喘、咳嗽有效，风门穴的摩擦对于肺病、支气管炎有效，同时对于脸部苍白、皮肤干燥也有帮助，不但具防止肌肤粗糙、湿润的功劳，也有预防感冒的效果。

37.摩擦手臂可治便秘、强化肠胃

手臂上布满着许多可以锻炼五脏六腑的经络与穴位，特别是位于外侧有与肠胃相关的经络与穴位。当一个人有了便秘情况时，只要拼命地摩擦手臂即可；它能从体内治疗痔和气喘病，并且有改善体质恢复体力的功劳。

38.按压合谷穴可止牙痛、头疼

当手掌合拢时，大拇指与食指之间，便会有一稍微隆起的部位，在隆起的部位正中央有一个“合谷穴”。合谷穴对于治疗头疼、牙痛等有效。它是止痛的特效穴。在我国古代拔牙时都在此穴针灸以为麻醉之用。

当牙痛、头疼时，只要揉合谷穴即可缓和疼痛。用右手使劲地揉左手的合谷穴，接着换手，使用左手使劲地揉右手的合谷穴，则剧烈的疼痛自然就会缓和下来。

由于合谷穴与整个头部组织有关，若继续摩擦可使颜面变得光滑、细嫩，并且有预防面皱的功效。而且合谷穴的摩擦对于治疗颜面麻痹、眼疾、鼻炎、扁桃腺炎和所有头部之疼痛将能发挥莫大的效果，只要一日做二三回，便能使一个人生气蓬勃。

患有慢性头疼的人，一旦感到疲倦时，不妨做此合谷穴的摩擦，就会将头疼的症状治疗。

39.内脏疾病可由五根指头查出

手指检查法可以了解内脏的健康情形，用手指抓住另一只手的指甲根部，强劲地加压旋转，由小指到拇指的顺序抓住试试看，有没有特别疼痛的手指。

实际上在人的五个手指尖上都有穴位，且各与内脏有密切的关系，若某根指头感到疼痛，则表示与其穴道有关的内脏有了某种障碍或异常的现象。

小指疼痛的人，表示其心脏与小肠有了疾病。在小指尖与无名指相临的一侧有“少冲穴”，其与心脏有密切关系，心脏病发作时可用力压小指甲的尖部位，可以抑制发作现象；在相反的一侧有“少泽穴”，与小肠有密切关系，当肠子不舒服时，可强力按压此穴位。

无名指疼痛的人，必有喉咙痛或头痛的现象，由于无名指有三焦经的“关冲穴”，在感冒、发热时摩擦此穴即可。在中指上有一处“中冲”的心包经穴，当中暑、心脏衰竭时，中指会感到疼痛。

食指上有属于大肠经的“商阳穴”，便秘时按此指会痛，则可确定是大肠某个部位有了异常现象。

大拇指上有个“少商穴”，肺疾者按此部位会疼痛得受不了。

各位现在就不防试试手指检查法看，若感到稍有疼痛，就表示手指经穴显示的部位有衰弱的征兆，此时要忍住摩擦的疼痛，一直摩擦到疾病复原时为止。

不但是双手，双脚的脚趾部位，也同样可以检查，如果养成了指尖摩擦的习惯，则能使血液的循环良好、强化内脏，尤其是强化心脏机能。

40.摩擦心窝可止呕吐

当晕车想吐或过于紧张不适、饮酒过度而呕吐时，一般人通常都是替患者做背部摩擦，其实那并没有什么效果。

事实上，能抑制恶心的经穴在心窝到腹部的位置，包括了上腕穴、中腕穴、下腕穴三个经穴。

当身体不适或晕车、酒醉时，用手指尖使劲地心窝处上下摩擦，约经二三分种后，恶心就会自然停止，且能消除掉胃的疼痛或不舒服的感觉。

此法简单且随时可进行，最好将它牢记心里。

41.腹部摩擦法可缓和胃疼及腹痛

健康的根源在于内脏是否健全，所以强化内脏，使其机能充分发挥是非常重要的，希望各位能确实来做腹部摩擦法。

方法十分简单，用手掌以画圆的姿势摩擦腹部，首先将右手放在右胸部下，依逆时针方向，由上腹部绕到下腹部，再通过左腹部回到原来的位置，接着用左手同样从左胸部开始绕圈，用右手、左手交替使用，合计三十六回即可。

此腹部按摩法能消除消化器官的疲劳且强化之，持续做下去，胃肠会好转。同时也能预防胃痛、腹痛。

42.腿根摩擦法可促进荷尔蒙的分泌

特别介绍一种腿根摩擦法给有性欲倦怠的夫妇。此种方法不论男女，都可促进内分泌性荷尔蒙旺盛。

但所做方法，男女稍有不同。女性要将双手各放在腿根内侧，斜着摩擦三十六次，然后在下腹部左右摩擦三十六次即可，注意摩擦的时候，要往腿根里侧摩擦，摩擦方向不要弄错，否则不会收到良好效果。男性摩擦时用一手把阴茎靠拢一边，用另外一只手摩擦，与女性一样地做由下而上摩擦腿根三十六次，然后换手，做同样地摩擦，接着由下而上提升阴茎，摩擦下腹部三十六次即可。

腿根摩擦法，能促进性荷尔蒙活泼，假如能够与腰部摩擦法一起实行，更能提高性功能的效果。

43.摩擦膝盖可治风湿、关节症

平常若能做预防膝老化的膝盖摩擦法，根本就不必担心自己会有风湿症，其摩擦方法是——一个人坐在椅子上，用双手抱住膝盖团团转使劲地摩擦，膝盖内侧也做同样的动作。膝盖摩擦法可利用空闲休息时轻易做到，但是在洗澡时直接在素肌上实行更有效，在实行的时候，将两个膝盖同时迅速地做，一直到膝盖发热为止。

膝盖摩擦法除能矫正 O 型脚或 X 型脚外，还可以促进膝盖关节的新陈代谢作用，对于轻微风湿痛也有极佳的效果。

常感脚弱者，可用双手互相搓揉三十六次，引起体电之后，再使用那温暖的双手立刻做膝盖摩擦法。

44.摩擦腰部可治疗腰痛

腰部摩擦法为手掌按于腰部，而后大力的上下摩擦，透过此摩擦可刺激与腰痛有关的经络和穴位，如“命门穴”、“肾脉穴”、“志室穴”等，而使腰部觉得轻松。

腰部摩擦法对于早泄、性无能等症也很效，因为能刺激“命门穴”、“肾俞穴”、“志室穴”等穴位之故，同时又刺激到对女性性器的疾病，特别是赤带、白带有有效的奇经带脉，及对肾脏病有效的胆经。

45.摩擦足背可解宿醉

在足背有“太冲穴”，对于治疗宿醉有极佳效果。“太冲穴”位于脚中指拇趾与脚板中央之处。其方法为站立着，用一只脚踏另一只脚背之中腹，如此交替的做即可。

宿醉后的第二天早上会头痛，但不用担心，只需持续做此足背摩擦运动三分钟后，头脑就会非常清醒。

46.摩擦涌泉穴可消除失眠症

“涌泉穴”在脚心斜走处，用手摩擦脚也可以。但是使用脚心相互摩擦，能同时刺激双脚之“涌泉穴”是比较合理的。如此反复做三十六回，不久心情自然就会稳定下来而能入睡。手法点穴治疗脑血栓，脑梗塞，脑溢血后遗症

结合足反射疗法，首先打开穴位，取肾上腺，肾脏，输尿管，膀胱，进行点压开穴。

动作要领：每个穴位点压 8-10 秒钟。以病人能以承受的力度为准，经肾上腺，肾脏，输尿管，膀胱，依次顺序点压开穴，然后根据病人需要治疗的具体部位进行点穴治疗。

点穴时间：比如说患者年纪比较大，体质差，那么我们在给患者治疗的时候，力度小一些，时间短一些，年纪轻的，体质好的，健壮的，力度大一些，时间长一些。



点穴位时的注意事项：

1、学习前。首先要准备两份图。1.针灸人体挂图,2.足反射图。首先了解各穴位的位置，隶属那一条经络，熟悉以后，再找相关的穴位，他们基本都在一条线上，很方便查找。

2、认真参考文章里所提的到的穴位和注意事项。

3、在点穴治疗时，所点到的穴位，患者应该有酸胀稍微带一点痛的感觉，如果出现单一的疼痛感，那是穴位拿不准确，需要重新寻找穴位。治疗结束后，患者应该感觉有些微微出汗，这种效果最好。

4、点穴位时，手法保持垂直方向，以病人能以承受的力道为准，点完穴位后，适当轻柔一下穴位，因为有一些患者本身血小板减少，如果点完穴位后，不轻柔一下穴位，就会在点压穴位的肌肤上留下青一块紫一块的痕迹，轻柔一下，就可以避免这种现象。

5、经过点穴治疗的患者肢体。上肢或者下肢，一般在第2天至第3天，都会出现不同程度的酸痛症状，这种现象属正常反应，过两天会自然消失，无需要任何处理。不影响对患者的继续治疗。

6、在给患者治疗时，只要穴位拿得准确，力道到位，患者经过治疗后，原来不能动的肢体或相关部位，应该马上能动，原来能动的肢体或相关部位，应该更加灵活，活动的范围应该更大。

7、经过点穴治疗的患者，当他们的肢体第一次能够活动后，可以叫患者间接的活动，但禁止要求患者连续活动，因为他们的肢体因病长期失用，当他们的肢体第一次能够活动时，他们所做的每一个动作，都要经过大脑发出指令，经过肢节神经系统的协调，他们相当要耗尽全身的力气才能够完成某个动作，一般15至20分钟以后才能重复运动，在患者的体质增强以后，才适当增加他们的运动量。

8、对正在康复中的患者，首先要有爱心，耐心，当他们每前进一步，我们都要加倍给予他们鼓励，在后期的康复训练中，患者会做错很多事，或者在训练的时候不认真，或者动作不规范，这就需要我们关心他们，去体贴他们，不厌其烦的去帮助他们，因为他们是患者，是我们的朋友，或是你们自己的亲人。

9、患者在后期最大的困惑，就是不敢大胆学习走路，原因是患者的足底神经系统还没有完全恢复知觉，在他们行走之前，一定要加强足底穴位的点穴治疗，要求足底神经系统的每一个部位都要恢复知觉，为患者今后行走排除后顾之忧。

10、最后：不要急于让患者走路，在他们的肢体康复以后，首先让他们学习靠墙站立，如果能靠墙站立坚持20分钟以上，就可以学习原地踏步，如果原地踏步30分钟以上，这个时候患者就可以稳步前进了。

上肢瘫痪：取天宗，曲池，内关，外关，合谷等穴位，进行点压8-10秒钟

下肢瘫痪：取悬钟，承山，阳陵泉，足三里，伏兔，环跳等穴位，进行点压8-10秒钟

面部瘫痪：取百会，四神聪，太阳，上关，翳风，睛明，地仓等穴位，进行点压8-10秒钟

经过第一次点穴治疗后，病人的相关部位应该马上能动，此时应该叫病人自己活动几次，

每天进行两次点穴治疗，第二次时间应该相隔 4 小时以后才能进行第二次治疗，值得一提的是：治疗前要求病人一定要吃饱，进食后休息一小时才能进行点穴治疗。病人绝对不能空腹治疗。

最佳治疗时间：如果病人是初发病时，待病人的病情相对稳定后，即可对病人进行点穴治疗，如果患者及家属配合得好，大约 22 天左右可以治愈，完全可以达到生活自理。

治疗效果：采用手法点穴治疗中风瘫痪后遗症，时间短，速度快，疗效显著，不反弹，效果看得见，患者及家属满意。

注意：

- 1，治疗者首先修饰自己的手指甲，以免对患者的皮肤造成不必要的损伤。
- 2，高危病人不能进行点穴治疗，待病人的病情相对稳定后才能进行点穴治疗。
- 3，女患者月经期不能进行点穴治疗，酒醉神智不清的患者不能进行点穴治疗。



我将自己几十年来的研究成果公布于众，共同研究，进一步探讨，让更多的同行，朋友，患者以及他们的家属，尽快掌握这门医术，造福于广大患者朋友，让他们重新站立起来，享受新的人生。最后；祝广大患者朋友早日康复，祝各位同行朋友万事如意。

按摩后溪穴治疗颈椎病

颈椎、腰椎有病，揉后溪穴百用百灵。

伏案久了，压力大了，自己又不懂得怎么调理，颈椎病会提前光临。当长期保持同一姿势工作或学习的时候，上体前倾，颈椎紧张了，首先压抑了督脉，督脉总督一身的阳气，压抑了督脉也就是压抑了全身的阳气，于是，久而久之，整个脊柱就弯了，人的精神也没了。人体的精神，不是被脑力劳动所消耗掉的，而是被错误的姿势消耗掉的。眼睛也需要靠阳气来温煦，仅仅是眼睛疲劳，可能不能导致近视；真正导致近视的，是眼睛在缺少阳气温煦的

情况下过度疲劳。

这一系列问题，出于同一原因，那么，通过一个穴，也就可以全部解决，这个穴就是后溪。

这是小肠经上的一个穴，把手握拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。这个穴是奇经八脉的交会穴，通督脉，能泻心火、壮阳气，调颈椎，利眼目，正脊柱。颈椎出问题了，腰椎出问题了，眼睛出问题了，都要用到这个穴，效果非常明显。它可以调整长期伏案或在电脑前学习和工作对身体带来的一切不利影响，只要坚持，百用百灵。

用这个穴位非常简单，而且容易坚持。我们坐在桌子旁，把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上，用腕关节带动双手，轻松地来回滚动，即可达到刺激效果。

想想吧当我们坐在电脑旁阅读文件的时候，手是怎么放的？肯定是一手不离鼠标，一手仍在键盘上吧！保持这个姿势不动，人都变僵了。这时，不妨灵活一点，把手解放出来，让双手的后溪穴抵在桌沿或键盘上，来回滚动，揉一揉，每次刺激三到五分钟，每小时刺激一次就足够了。这是毫不耽误时间的，因为这时候，眼睛该看什么还可以看什么，不耽误。

坚持一天这样做下来，肯定到了下班的时候腰不会酸、脖子不会累，眼睛会很大程度上的缓解。每天坚持这么做下去，首先是腰椎颈椎轻松挺直，同时，你会发现眼睛也比以前好使了。如果因为忙，总是忘记怎么办呢？我建议可以定个闹钟，每隔一个小时提醒我们揉动一下后溪穴。不管忙到什么程度，我想这么一点时间还是能抽出来吧。何况，每小时这短短的三分钟，是拯救我们的健康的！

后溪穴的位置：将你的手握紧拳头，看你的小指与手掌相连处，因为掌纹会有一条小沟，小沟和小指之间就是后溪穴。

[海量医学电子书免费送，立刻点击订阅](#)

